

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
140 gr zilvervliesrijst
2 eieren
100 gr wortel
100 gr komkommer
100 gr witte kool
100 gr sperziebonen
100 gr taugé
2 eieren
50 gr kroepoek
70 gr satésaus

GADO GADO

Bevat per portie: Kcal: 596 | Eiwit: 19,1 gr | Koolhydraten: 80,1 gr | Vet: 20,2 gr | Vezels: 10,4 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de eieren in 8 tot 10 minuten hard. Pel ze en snij ze doormidden.
• Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking en houd het warm.
• Maak de sperziebonen schoon en snij ze eventueel een keer doormidden.
• Snij de wortel, witte kool en komkommer in dunne reepjes.
• Kook de wortel, witte kool en de sperziebonen in ongeveer 5 minuten beetgaar.
• De taugé kun je helemaal ongekookt laten of heel kort (1 minuut) koken. Dat laatste heeft mijn voorkeur.
• Verdeel de rijst over twee borden. Leg daarop de groenten, het ei en de satésaus. Serveer de kroepoek ernaast.

TIPS EN TRICKS

• Dit gerecht is het lekkerst als de satésaus wat dunner is dan 'normaal'. Neem persoon 35 gr normale satésaus en verdun dit naar eigen smaak met een beetje (kokend heet) water.
• Een andere manier van serveren: snij de eieren in kleine stukjes en verkruimel de kroepoek. Verdeel dit over de borden.
• Voor dit gerecht heb je redelijk wat verschillende groenten nodig. Je kunt er uiteraard ook voor kiezen om ze niet allemaal te kopen en van de groenten die je wel koopt iets extra te nemen.