

ONDERWIJSGEZOND



Gado Gado

Ingrediënten (4 personen):

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 rode ui, 2 tenen knoflook
- 100 gram tauge
- 200 gram sperziebonen
- 200 gram spitskool
- donkere sojasaus eetlepel
- blikje kokosmelk
- basterdsuiker theelepel
- sereh (gedroogd of vers)
- limoenblad (10 stuks)
- limoensap theelepel
- twee eetlepels pindakaas
- zout en peper



Bereiding:

Schil en snijd de ui klein. Doe hetzelfde met de knoflook. Snij de spitskool in fijne dunne reepjes. Maak de sperzieboontjes schoon. Bak dit alles in de olie in een grote diepe pan. Doe dit ongeveer een minuut of 4. Doe dan de kokosmelk erin samen met het limoenblad. Kook dit totdat de boontjes gaar zijn. Doe de suiker, de sojasaus, de sereh (als je verse hebt dan moet je hem meekoken met de boontjes, stamp hem wel kapot met een steelpannetje of iets dergelijks, dan komt het sap er mooi uit) Kook weer eventjes door. Doe dan de pindakaas erin (je mag er meer indoen als je dat lekker vindt) maar let op; de pindakaas zakt altijd naar de bodem, dus doe het vuur omlaag en blijf roeren. Als laatste doe je de tauge erin. Wij serveren hem op school met rijst en dan het liefst zilvervriesrijst omdat dat volkoren is, maar in Indonesie eten ze hem zonder de rijst. Dus bepaal zelf of je dit erbij wilt. Maak de gado gado nog even af met peper en zout.

Tip(s) van de kok:

- Je kunt hem serveren met gekookte eieren, reken 1 ei per persoon. Kook hem gaar en snij hem in stukjes en doe hem erdoor.
- Gado gado is een bijgerecht, doordat wij hem met rijst serveren wordt het een maaltijd. Maar het liefst serveer je hem met een ander gerecht waar rijst of iets dergelijks bij zit.

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

www.onderwijsgezond.nl

info@onderwijsgezond.nl