



Special <650kcal: Indonesische garnalenbowl

met aardappels en pindadressing



ca. 35min



2 personen

In Indonesië worden groentesalades - gado gado - vaak geserveerd als een voedzaam maar niet al te machtig hoofdgerecht. Onze versie van gado gado maak je met krieltjes, paksoi, verse komkommers en tomaten en we breiden het genot uit met garnalen gebakken in madraskruiden. En natuurlijk mag de typische pindasaus niet ontbreken - eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 komkommer
- 1 tomaat
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 50ml ketjap manis ⁶
- 1x babypaksoi
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- garde
- citruspers
- zeef

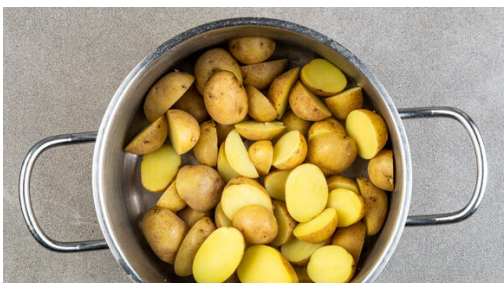
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

schaaldieren (2), eieren (3), pinda's (5), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 648kcal, vet 36.7g, koolhydraten 53.4g, eiwit 25.1g



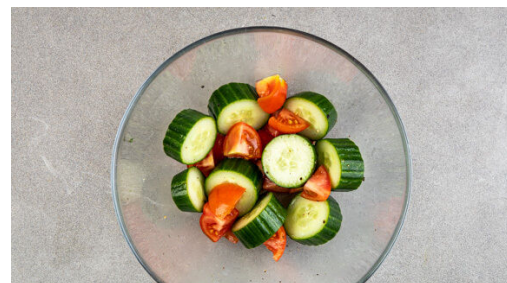
1. Aardappels koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Snijd de **aardappels incl. schil** doormidden, de grotere exemplaren in vieren. Voeg toe aan het kokende water en kook ze in 8-10min beetgaar. Giet de **aardappels** af en doe ze terug in de pan.



4. Paksoi bakken

Snijd de **paksoi** in de lengte in vieren en verwijder de stonk. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie en bak de **paksoi** met het snijvlak omlaag 1-2min. Draai om en bak nog 1-2min, tot de **paksoi** zachter is, maar nog wel bite heeft. Neem uit de pan en veeg de pan schoon.



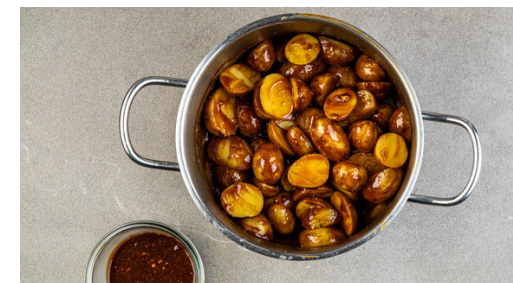
2. Salade maken

Snijdt de **komkommer** in dikke plakken. Snijd de **tomaat** in stukjes. Pers de **limoen** uit. Klop een **dressing** van het **limoensap**, 1el plantaardige olie en een snuf zout, peper en suiker. Meng de **dressing** met de **komkommer** en de **tomaat** en zet de **salade** opzij.



5. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** met koud water af in een zeef en dep droog met wat keukenpapier. Verhit dezelfde koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl plantaardige olie en bak de **garnalen** in ca. 2min gaar. Bestrooi ze tijdens het bakken met de **madraskruiden** en een snuf zout.



3. Aardappels afmaken

Meng de **pindakaas** met de **helft van de ketjap manis** en 2el mayonaise goed met een garde. Schep naar wens **1/2-3/4 van de pindasaus** door de **aardappels**. Bewaar de **rest van de saus** tot het serveren.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **aardappels**, de **komkommer-tomatensalade**, de **paksoi** en de **garnalen** over kommen. Besprenkel de **paksoi** met de **sesamolie** en serveer de **rest van de pindasaus** erbij.