

## Gado Gado met notenpasta<sup>1</sup>

Week 10

Menugang: Hoofdgerecht  
Benodigde tijd: 55 minuten  
Aantal personen: 4 personen

### Ingrediënten (4 personen)

- 400 g tofoe
- 200 g sperziebonen
- 1 Chinese kool
- 5 eetlepels olijfolie
- 1 komkommer
- 1 rode chilipeper (heel fijn gesneden)
- 1 ui (heel fijn gesneden)
- 1 teentje knoflook (heel fijn gesneden)
- 5 eetlepels amandelpasta
- 150 ml kokosmelk
- 150 ml water
- 1 eetlepel sojasaus
- Peper en zout naar smaak

### Bereidingswijze

1. Laat de tofoe goed uitlekken in een zeef.
2. Haal de sperziebonen af en laat ze in 8 minuten beetgaar koken.
3. Snijd intussen de Chinese kool in stukjes.
4. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de wok en wok de kool in 4 minuten beetgaar.
5. Laat de sperziebonen uitlekken.
6. Leg de sperziebonen en de kool op de grote platte schaal.
7. Snijd de komkommer in plakjes en leg deze naast de andere groenten op de schaal.
8. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een steelpan en fruit de chilipeper, ui en knoflook ca 2 minuten te ze lichtbruin zijn.
9. Voeg de pasta en kokosmelk toe en 100 ml water.

10. Breng de saus op smaak met sojasaus, peper en zout en houd de saus warm.
11. Dep de tofoe droog en snijd het blok in kleine vierkante blokjes.
12. Verhit de rest van de olijfolie in de wok en bak de tofoe goudbruin knapperig.
13. Leg de tofoe bij de groenten op de schaal en schenk de saus erover.

### Serveertip:

Serveer met rijst of bloemkoolrijst.

### Variatietips:

- In plaats van tofoe kun je ook kiezen voor gekookte eieren.

### Opmerking:

De Notenpasta-amandel is te vinden in het schap waarin ook de pindakaas staat. Dus bij het broodbeleg. Helaas niet in elke winkel. Goede pindakaas is een alternatief hiervoor.



<sup>1</sup> Naar het recept uit Diabetes Type 2? Maak jezelf beter - Het kookboek van Karine Hoenderdos en Hanno Pijl, pagina 77

