



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 12
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gadogado met kipgehakt, groenten en Thaise basilicum

Het kipgehakt is gekruid met Oosterse kruiden

Gadogado is een traditioneel Indonesisch gerecht en bestaat uit onder andere groenten en pindasaus. Elke streek kent zijn eigen variant. De gadogado-saus zorgt voor een zoete smaak. Dit gerecht bevat ook Thaise basilicum; een tropisch kruid dat, in vergelijking met 'gewone' basilicum, een anijsachtige smaak heeft.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



Zilvervliesrijst



Knoflookteen



Gember



Sperziebonen



Champignons



Kipgehakt






Sojasaus




Gadogado-saus



Thaise basilicum

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Gember (5 cm) 	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sperziebonen (g)	150	300	450	600	750	900
Champignons (g) 	75	125	200	250	325	400
Kipgehakt (g)	110	220	330	440	550	660
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Gadogado-saus (g) 5)	40	80	120	160	200	240
Thaise basilicum (blaadjes) 	2	3	4	5	6	7
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Ketjapsaus (el)*	1	2	3	4	5	6

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **5)** Pinda's

6) Soja

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, steelpan, garde

Voedingswaarden Calorieën: 751 kcal | Eiwit: 36 g | Koolhydraten: 96 g | Vet: 23 g, verzadigd vet 6 g | Vezels: 10 g



1 Kook 300 ml water voor de zilvervliesrijst in een pan met deksel en kook de rijst, afgedekt, 15 - 20 minuten. Giet, als het nodig is, af en laat afgedekt nagaren.



2 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn. Dop de sperziebonen alleen bij de steelaanzet en snijd in stukken van 2 - 3 cm. Snijd de champignons in plakken.



3 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de knoflook en gember 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg het kipgehakt toe en bak in ongeveer 3 minuten rul. Voeg de sperziebonen en 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 10 minuten. Voeg halverwege de champignons en de sojasaus toe en roerbak de laatste 5 minuten zonder deksel.

4 Verhit een steelpan op middelmatig vuur. Voeg de gadogado-saus, ketjapsaus en 50 ml water per persoon toe en roer, met een garde, tot een dikke saus. Zet daarna het vuur uit.



5 Scheur ondertussen de Thaise basilicum klein en voeg, vlak voor het opdienen, het grootste deel toe aan de wok of hapjespan.

6 Verdeel de rijst en groenten met kipgehakt over de borden. Garneer met de overige Thaise basilicum en serveer met de gadogado-saus.

Tip! Erg lekker: schep de rijst tegelijk met de Thaise basilicum bij het kipgehakt en de groenten. Roerbak nog enkele minuten. Op deze manier krijgt de rijst extra veel smaak.