

Gado Gado salad

အင်ဒိုနီးရှားဆလပ်သုတ်



Three Good Spoons
stir it in - share it out

This Indonesian vegetable salad makes a spicy, comforting dish and an alternative to traditional lettuce and tomato.

Method

- Place water in a medium saucepan on a stove top with a lid and some salt. Bring to the boil.
- At the same time, Place eggs in small saucepan on stove top, put on lid, bring to boil, remove lid and cook eggs for 6-8 minutes
- Once medium pot of water is boiling, add cubed potatoes and steam or cook for about 10 minutes until tender.
- While potatoes and eggs are cooking, cut the beans and carrots into portions.
- Once potatoes are cooked, take them out of the water with a slotted spoon and place in a large bowl. Keep the pot of water on the stove, turned on. Sprinkle potatoes with vinegar or lime juice to stop them turning black.
- Steam the beans and carrots on the pot of water used for the potatoes for about 2 minutes. They should still be crunchy.
- Peel the eggs and slice in half lengthways. Make the sauce.
- On a large plate, scatter the vegetables. Drizzle with peanut sauce. Top with bean sprouts, coriander and wedges of lime.

ပြုလုပ်ပုံ

- အိုးတလုံးထဲသို့ ရေနှင့်ဆားသင့်ရုံထည့်၊ အဖုံးဖုံးပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် ဆူအောင်တည်ပါ။
- တချိန်တည်းတွင် အိုးအငယ်တစ်လုံးထဲသို့ ကြက်ဥထည့်ပြုတ်၊ အဖုံးဖုံးပြီး ၈ မိနစ် ခန့်ထားပါ။
- အိုးအကြီးထဲသို့ ရေဆူလျှင် စိပ်ထားသော အာလူးအခွန်ခွာပြီးသားများကိုထည့်၊ နူးညံ့သည်အထိ ပြုတ်ပါ။
- အာလူးနှင့် ကြက်ဥများပြုတ်နေစဉ်၊ ပဲတောင့်ရှည်ကို ၁ လက်မခွဲအရွယ်ဖြတ်တောက်၊ မုန့်ညင်းဖြူကို ၁ လက်မခွဲအရွယ်လှီးဖြတ်၊

- Serves 4 ငှ ယောက်စာ
- Prep 15 mins ပြင်ဆင်ချိန် - 15 မိနစ်
- Cook 15 mins ချက်ပြုတ်ချိန် - 15 မိနစ်
- Light meal နေ့လည်စာ

Ingredients

- 4 medium potatoes, or 10 baby potatoes, peeled and cubed
- 200 gm snake beans (or French beans)
- 200 gm Chinese cabbage (wombok)
- 2 large carrots
- 200 gm bean sprouts
- 4 eggs
- Easy no-cook peanut sauce

ပါဝင်ပစ္စည်း

- အလယ်အလတ်စားအာလူး ၅လုံး (သို့) အာလူးအသေး ၁၀လုံး
- ၂၀၀ ဂရမ် ပဲတောင့်ရှည် (သို့) ဗိုစားပဲ
- ၂၀၀ ဂရမ် မုန့်ညင်းဖြူ
- ဥနီအကြီး ၂ လုံး

- အာလူးများနူးပါက ဆယ်ပြီးလှုံတစ်ခုထဲသို့ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အရောင်မဲ မသွားအောင် ရှာလကာရည် (သို့) သံပုရာရည်ညှစ်ထည့်ပါ။ အိုးထဲမှရေများကို သွန်မပစ်ဘဲ မီးကိုဆက်လက်၍ ဖွင့်ပေးထားပါ။ ဥနီကို အခွန်ခွာပြီး အချောင်းအချောင်းလှီး။
- မုန့်ညင်း၊ ပဲသီး၊ ဥနီများကို အရင်ပြုတ်ထားသော အာလူးပြုတ်ရည်ဖြင့် ၂ မိနစ်ခန့်ထည့်ပြုတ်၊ သို့သော် မပျော့စေနှင့်။
- အရွက်များကို ဆယ်ပြီး ရေစစ်ထားပြီး အာလူးအပေါ်သို့တင်။
- ကြက်ဥကို အခွံခွာပြီး ၂၃ ခြမ်းခြမ်းပြီး အရွက်အပေါ်တင်။
- မြေပဲဆော့ကို အပေါ်ကလောင်းထည့်၊ အပေါ်ဆုံးတွင် ကြက်သွန်နီအကြော်၊ ပဲပင်ပေါက်များတင်
- ပန်းကန်တစ်လုံးပေါ်သို့ အရွက်များတင်ပြီး မြေပဲစေ့ကလေးများ လောင်းထည့် ပါ။ ထို့နောက် အပေါ်သို့ ပဲပင်ပေါက်၊ နံနံပင်နှင့် သံပုရာသီးအစိပ်ကလေးများ တင်ပေးပါ။
-

- ၂၀၀ ဂရမ် ပဲပင်ပေါက်
- ကြက်ဥ ၄ လုံး
- မြေပဲဆော့

Tips and variations

- ✓ Use other vegetables, like capsicum or raw mushrooms
- ✓ Cold eggs (from the fridge) will take longer to hard boil

မှတ်ချက်

- ✓ ငရုပ်ပွားအကြီး (သို့) မှိုကိုလည်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။