



Thaise omelet met garnalen en mangosalade

2 PERSONEN

 30 minuten

DIT HEB JE NODIG

voor de omelet

-  2 el olie
-  4 eieren
-  ½ tl Thaise vissaus
-  150 g diepvries wokgarnalen (ontdooit, drooggedept)

voor de salade

-  ½ mango (eetrijp)
-  ½ avocado (eetrijp)
-  ¼ limoen (sap)
-  50 g taugé (gedroogd, gewassen)
-  1 lente-/bosui (in dunne ringetjes)
-  ½ rode peper (in dunne ringetjes)
-  ¼ bosje koriander

MATERIAAL: aluminiumfolie

ZO MAAK JE HET

Vorbereiden

1. Verhit een koekenpan met een beetje olie.
2. Klop de eieren los met 1 eetlepel water en de vissaus en giet de helft ervan in de pan.
3. Schud een beetje met de pan zodat het ei goed wordt verdeeld.
4. Bak de omelet 1 minuut op middelhoge stand en keer dan om.
5. Bak de andere kant ook 1 minuut.
6. Bak zo ook de andere omelet en houd ze warm onder aluminiumfolie.
7. Verhit de rest van de olie in dezelfde pan en bak de garnalen in 2 minuten om en om gaar.
8. Breng op smaak met vissaus.

Bereiden

9. Schil de mango en snijd in kleine blokjes.
10. Doe hetzelfde met de avocado.
11. Meng de mango en avocado met de rest van de ingrediënten voor de salade.
12. Leg op elk bord een omelet en verdeel de salade en garnalen erover.

TIP: Lekker met rijst of noedels.

BRON: [boodschappen.nl](https://www.boodschappen.nl)

