



Foe yong hai

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥚 4 eieren
- 🥬 100 g prei, fijngesneden
- 🍄 125 g champignons, in plakjes
- 🍅 2 bosuien, in ringetjes
- 🌶️ 1 paprika
- 🥬 125 g taugé
- 🌿 2 tl Chinees vijfkruidenpoeder
- 🧂 peper en zout

Foe yong hai saus

- 🥫 4 el ketchup
- 🍯 2 el gembersiroop
- 🥛 2 el sojasaus
- 🧄 snuf knoflookpoeder
- 🌿 2 el azijn
- 🍅 200 ml gezeefde tomaten

ZO MAAK JE HET:

1. Begin met het maken van de saus.
2. Voeg alle ingrediënten voor de saus toe in een pannetje en verwarm deze en roer goed door elkaar. Proef of de Foe yong hai saus goed in balans is, is de saus iets te zoet voeg dan een beetje extra azijn toe.
3. Is de saus iets te zuur dan een beetje extra gembersiroop.
4. Snijd de paprika in stukjes en de bosui in ringetjes.
5. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak de prei, champignons, paprika een paar minuten tot het groentemengsel wat geslonken is.
6. Houd een beetje taugé en bosui apart en voeg de rest toe aan de groenten en bak kort mee.
7. Voeg het Chinese vijfkruidenpoeder toe en een snufje peper en zout en schep alles goed door elkaar.
8. Haal de helft van de groenten uit de pan en bewaar onder een afgedekt bord.
9. Kluts de eieren door elkaar in een kom.
10. Voeg dit toe aan de groenten in de pan.
11. Laat het mengsel stollen en draai de omelet dan voorzichtig om en bak de andere kant ook lichtjes aan.
12. Leg de groente omelet op een bord.
13. Schep de overgebleven gebakken groenten op en vouw dubbel.
14. Schep er wat foe yong hai saus op en garneer met de andere rest van de bosui en taugé.
15. Serveer de foe yong hai eventueel met wat rijst en kroepoek.

TIP: Zonder de rijst is dit recept koolhydraatarm.

BRON: leukerecepten.nl

