



Gaeran mari - Koreaanse omelet

2 PERSONEN

⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  4 eieren
-  100 g geraspte wortel
-  3 bosuitjes, heel fijn gesneden
-  1 tl sojasaus
-  ½ tl sesamololie
-  ½ tl suiker
-  1 nori vel, gedroogd zeewier
-  zout
-  peper
-  zonnebloemolie om in te bakken

optioneel

-  wat blaadjes rucola
-  1 el geroosterde pijnboompitjes
-  wasabi mayonaise

MATERIAAL: paletmes, schone theedoek

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een grote koekenpan op het vuur met wat olie.
2. Breek de eieren in een kom en kluts goed.
3. Voeg sojasaus, suiker en sesamololie toe en roer goed door.
4. Voeg tenslotte de wortel, bosui en zout en peper toe.
5. Wanneer de pan met olie warm is draai je het vuur laag.
6. Schenk het eiermengsel in de pan en laat ongeveer 4 minuten stollen met deksel op de pan.
7. Wanneer de omelet bijna helemaal gestold is, maar in het midden nog nat en zacht, leg je een norivel op de omelet.
8. Maak met een paletmes voorzichtig de randen van de omelet los.
9. Vouw één kant van de omelet met behulp van een paletmes of spatel naar binnen en rol dan voorzichtig en zo strak mogelijk op totdat je een lange rol hebt.
10. Verplaats de rol naar een snijplank en laat een beetje afkoelen.
11. Pak een schone theedoek of dik keukenpapier en vouw dat om de rol heen.
12. Druk rondom goed aan en zorg dat de rol een ronde vorm krijgt.
13. Verwijder de theedoek en laat nog verder afkoelen.
14. Snijd de omeletrol in ongeveer tien stukken.
15. Indien je de Koreaanse omelet als voorgerecht serveert verdeel je de stukjes over kleine borden met wat rucola en geroosterde pijnboompitten.
16. Indien gewenst serveer je er wasabi mayonaise bij.
17. Je kunt de omelet zowel warm als koud eten.

BRON: sesuchops.nl

