



Foe yong hai

Luchtige Chinese omelet met groenten en garnalen, overgoten met een zoetzure tomatensaus. Een vullend en smaakvol gerecht dat iedereen kent van de Chinees.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	20'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 6 eieren
- 150 gr gepelde garnalen
- 1 ui, in halve ringen
- 100 gr taugé
- 1 wortel, in fijne reepjes
- 2 lente-uitjes, in stukjes
- 3 el sojasaus (verdeeld)
- 4 el arachideolie (verdeeld)
- 4 el ketchup

2 el suiker
2 el witte azijn
200 ml water
1 tl maïzena
1 el koud water (om maïzena aan te lengen)

Bereidingswijze

1. Klop de eieren los in een ruime kom en roer er 1 el sojasaus door. Voeg de garnalen, ui, taugé, wortel en lente-uitjes toe en meng alles goed.
2. Verhit 2 el arachideolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schep het eimengsel in 4 gelijke porties in de pan, werk eventueel in 2 beurten en voeg dan de resterende olie toe. Bak elke omelet 3 minuten aan de eerste kant tot de onderkant goudbruin en stevig is. Keer voorzichtig om en bak nog 2 tot 3 minuten aan de andere kant. Houd de omeletten warm onder aluminiumfolie.
3. Meng voor de saus de ketchup, suiker, witte azijn, de resterende 2 el sojasaus en 200 ml water in een kleine steelpan. Breng al roerend aan de kook op middelhoog vuur.
4. Leng de maïzena aan met 1 el koud water tot een glad papje en roer dit door de kokende saus. Laat de saus 2 tot 3 minuten zachtjes pruttelen tot ze gebonden en glanzend is.
5. Leg de omeletten op voorverwarmde borden, overgiet royaal met de zoetzure saus en serveer onmiddellijk.

Tip

Zorg dat de pan goed heet is voor je het eimengsel toevoegt, zo krijg je een mooie goudbruine korst zonder dat de omelet uiteen valt bij het keren. Gebruik een brede spatel voor het omdraaien.

Lekker met

Gestoomde witte rijst of gebakken rijst.

Dranktip

Een licht gekoeld Chinees bier zoals Tsingtao past perfect bij de zoetzure smaken van dit gerecht.