



Tomaat en ei roerbak (Chinese huiskost)

Eenvoudige, geliefde Chinese huiskost van zachte roereieren met sappige tomaat in een lichtzoete saus. In elk Chinees gezin een vaste waarde.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	10'	3	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 4 rijpe tomaten, in partjes
- 4 eieren
- 2 lente-uitjes, fijngesneden
- 1 kl suiker
- 1 el lichte sojasaus
- 0,5 kl zout

1 snuf witte peper
3 el plantaardige olie
100 ml water
1 kl maizena aangelengd met 2 el water

Bereidingswijze

1. Klop de eieren los met een snuf zout en het witte deel van de lente-uitjes.
2. Verhit de helft van de olie in een wok op hoog vuur. Giet de eieren erin en roer tot ze net gestold maar nog zacht zijn. Schep ze uit de wok en zet opzij.
3. Verhit de rest van de olie in dezelfde wok en bak de tomatenpartjes een paar minuten tot ze zacht worden en hun sap loslaten.
4. Voeg het water, de suiker, de sojasaus en de witte peper toe. Laat kort pruttelen tot er een lichte saus ontstaat.
5. Roer het maizenapapje erdoor zodat de saus licht bindt.
6. Schep de eieren terug in de wok en roer voorzichtig door de tomaten zodat alles bedekt raakt met saus.
7. Warm alles nog een halve minuut door zonder de eieren fijn te roeren.
8. Bestrooi met het groene deel van de lente-uitjes en serveer meteen.

Tip

Gebruik rijpe, sappige tomaten voor de beste saus. Zorg dat de eieren niet te gaar worden bij de eerste bak: ze mogen nog licht glanzend zijn wanneer je ze uit de wok schept, want ze garen verder bij het opwarmen op het einde.

Lekker met

Witte gestoomde rijst.

Dranktip

Zero Sugar Rosé (Pure the Winery) Droge rosé (negrette), kersenroze met fruitige en bloemige tonen. Veelzijdig en zomers fris. Suikervrij en 0 g suiker. Pure the Winery is gespecialiseerd in suikervrije wijnen, perfect voor een diabetesdieet. Bekijk deze wijn bij Pure the Winery