



Foe yong hai

met zoetzure tomatensaus en basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Foe yong hai heb je vast al eens gegeten in een Chinees restaurant. Dit eiergerecht is een van de gerechten die er het meest besteld wordt. Tijd dus voor een Marley Spoon-variant! Dat werd deze omelet met roerbakgroenten als taugé en wortel en een tomatensaus van passata, gember en knoflook.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 400g Chinese roerbakgroenten
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 200g tomatenpassata
- 4 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- maizena
- honing of suiker
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- grote koekenpan of wok met deksel
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 743kcal, vet 25.1g, koolhydraten 105.2g, eiwit 24.7g



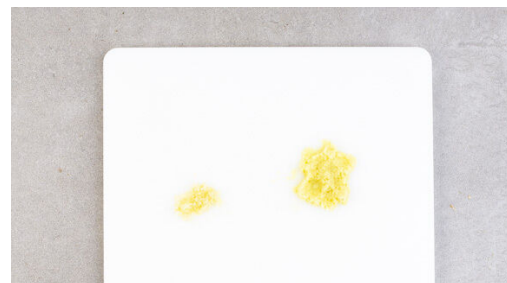
1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saus maken

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **rest van de gember** en de **knoflook** 1-2min. Voeg de **tomatenpassata** en 100ml water toe. Voeg 2el honing of suiker, 2el lichte azijn en een flinke snuf zout toe en breng de **sous** al roerende aan de kook. Laat 4-5min zachtjes pruttelen.



2. Gember snijden

Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp of hak **beide** fijn.



5. Saus laten indikken

Meng 1el maizena met 2-3el koud water en voeg toe aan de **sous**. Laat in 5-6min wat indikken op middellaag vuur. Proef of je nog zout, honing en/of azijn wil toevoegen.



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **helft van de gember** en de **helft van de knoflook** ca. 1min. Voeg de **groentemix** toe en roerbak ca. 5min tot de **groenten** zachter zijn. Voeg **1el sojasaus** toe en roerbak nog 2min. Breng op smaak met zout en peper. Schep de **groenten** in een kom en veeg de pan schoon.



6. Omelet bakken

Kluts de **eieren** met **2tl sojasaus**. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en voeg het **ei** toe. Bak ca. 1min zonder roeren en verdeel de **groenten** erover. Leg een deksel op de pan en bak de **omelet** 8-10min op middellaag vuur tot het **ei** gestold is. Vouw de **omelet** dubbel, snijd doormidden en serveer met de **sous** bovenop de **rijst**.