



Chinese omelet met roerbakgroenten

en zoetzure tomatensaus met rijst



20-30min



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. En dankzij de maizena wordt het sausje net zo glanzend en dik als bij de originele versie. Om van te smullen!

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 rode paprika
- 1 Chinese kool
- 1x taugé
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 pakje tomatenpassata
- 1 zakje maizena
- 4 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- zeef
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan

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 748kcal, vet 26.5g, koolhydraten 94.9g, eiwit 27.1g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan toe zodra het water kookt. Leg een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saus starten

Verhit 1el olie in een kleine kookpan op middelhoog vuur en bak de **rest van de knoflook** en de **gember** 1-2min. Voeg de **tomatenpassata**, 100ml water, 1/4tl zout, 2el azijn (rijst of witte wijn) en 2el honing of suiker toe. Breng de **saus** aan de kook en laat 4-5min pruttelen.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp of hak **beiden** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd ca. **1/3e van de kool** in heel dunne reepjes. De **rest van de kool** kun je in een ander recept (bijv. een salade) verwerken.



5. Saus laten indikken

Meng de **maizena** in een kommetje met 2-3el water en voeg het **papje** aan de sauspan toe. Kook 5-6min op matig vuur totdat de **saus** dik is en breng hem op smaak met zout, honing en/of azijn.



3. Groenten wokken

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



6. Ei bakken

Kluts de **eieren** in een kom los met de **rest van de sojasaus**. Verhit 1el olie in de gebruikte pan en schenk de **eieren** erin. Bak 1min en verdeel de **groenten** erover. Leg een deksel op de pan en bak de **omelet** 8-10min op middellaag-laag vuur tot het **ei** gestold is. Vouw het **ei** dubbel. Schep de **rijst** op en leg de **omelet** erbovenop. Schenk de **saus** erover.