



Foeyonghai

met zoetzure tomatensaus en basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Foeyonghai 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. Smullen maar!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 500g verse nasigroente
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 200g tomatenpassata
- 4 biologische eieren ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el maizena
- 2el 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

eieren (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 804kcal, vet 33.2g, koolhydraten 101.7g, eiwit 24.1g



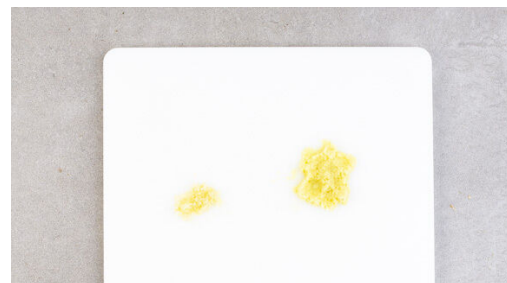
1. Rijst koken

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 12-14min 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 plantaardige olie en bak de **rest van de gember** en de **knoflook** 1-2min. Voeg de **tomatenpassata** en 100ml water toe. Roer dan 2el honing of suiker, 2el lichte azijn en een flinke snuf zout erdoor. Breng de **saus** aan de kook en laat 4-5min pruttelen.



2. Gember snijden

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



5. Saus laten indikken

Meng in een kommetje 1el maizena met 2-3el koud water en voeg dit toe aan de **saus**. Kook nog 5-6min op middelhoog vuur tot de **saus** ingedikt is. Proef of je nog zout, honing en/of azijn wil toevoegen.



3. Groente 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 **groente** zachter zijn. Voeg de **helft van de sojasaus** toe en roerbak nog 2min. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **groente** in een kom en veeg de pan schoon.



6. Omelet bakken

Kluts de **eieren** los met de **rest van de sojasaus**. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en voeg het **ei** toe. Bak ca. 1min zonder roeren en verdeel de **groente** 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 **saus** bovenop de **rijst**.