



Fu Yong Hai

met zoetzure tomatensaus en rijst



ca. 25min



2 personen

Fu Yong Hai heb je ongetwijfeld vaak 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
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 200g tomatenpassata
- 4 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

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

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 725kcal, vet 25.1g, koolhydraten 103.0g, eiwit 23.4g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan toe zodra het water kookt. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** nog ca. 5min 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**, 100ml water, een flinke snuf zout, 2el azijn (rijst- of wittewijn-) en 2el honing of suiker toe. Breng de **saus** aan kook en laat 4-5min pruttelen.



2. Gember snijden

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



5. Saus laten indikken

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



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **helft van de gember** en de **helft van de knoflook** ca. 1min. Voeg dan de **groentemix** toe en roerbak ca. 5min tot de **groenten** zachter zijn. Voeg de **helft van de sojasaus** toe en roerbak nog 2min. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **groenten** 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 olie en voeg de **eieren** toe. Bak 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 gestold is. Vouw de **omelet** dubbel, snijd doormidden en serveer met de **saus** bovenop de **rijst**.