



290 gram
groenten per
portie *

Foe Yong Hai met rijst

in tomatensaus

Dit gerecht is een echte klassieker als je graag Chinees eet. Als je eenmaal weet hoe eenvoudig je groenten in een zoetzure saus zelf kunt maken, wil je nooit meer anders. De meeste ingrediënten zijn lokaal en van het seizoen en je maakt deze Foe Yong Hai in ongeveer een half uur klaar. Het meeste werk gaat zitten in het snijden van de groenten.

30 min | 710 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Wortel	g	100	200	300	400
Prei	st	0.5	1	2	2
Rode ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Ei	st	2	4	6	8
Tomatenblokjes	g	200	400	600	800
Witte kool, gesneden	g	100	200	300	400
Pinda's	g	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
(Rijst)azijn	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	1	2	3	4
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Was of schil de wortel en rasp grof. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de verse gember en rasp fijn.
3. Klop de eieren los in een kom en schep de wortelrasp erdoor. Verhit olie in een bakpan en schenk het eimengsel erin (maak je dit gerecht voor meerdere personen klaar, dan is het handig om twee pannen te gebruiken of in twee porties te bakken). Zet het vuur laag en laat de omelet afgedekt, in ongeveer 15 minuten stollen. Het is prima om af en toe in de omelet te roeren zodat je grote stukken krijgt. Draai eventueel halverwege de omelet voorzichtig om.
4. Voor de saus: verhit olie in een bakpan en fruit de ui, knoflook en gember 2 minuten op een laag vuur. Doe de tomatenblokjes erbij samen met de azijn en sojasaus en laat 5 minuten zachtjes pruttelen. Pureer met een staafmixer tot een gladde saus en breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de witte kool 3-5 minuten op een hoog vuur.
6. Schenk de zoetzure saus in een schaal en leg de omelet(stukken) erop. Serveer met de rijst, gewokte kool en garmeer ten slotte met de pinda's.

Tip: De tomatensaus kun je eventueel binden met een papje van maizena en water.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

