



Crispy gyoza omelet

met een komkommer-wortel salade

Gyoza's zijn Japanse dumplings die oorspronkelijk hun roots hebben in de Chinese keuken. Ze worden gevuld met groente of vlees en krijgen vaak een knapperige onderkant door ze eerst te bakken en daarna kort te stomen in de pan. In dit recept maken we er een extra lekkere variant van: een crispy gyoza omelet met een frisse komkommer-wortelsalade. Comfort food met een Aziatische twist, eentje om makkelijk thuis te maken.

15 min | 832 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
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	200	400	600	800
Sesamzaadjes	g	10	15	20	25
Gyoza vegetarisch	g	200	400	600	800
Eieren	st	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Sojasaus	el	1	2	3	4
Azijn	el	1	3	4	6
(Sesam)olie	el	0.5	1	1.5	2
Sambal naar smaak	tl	0.5	1	1.5	2

**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. Was de komkommer en wortel en snijd klein of schaaf in lange slierten met een kaasschaaf of dunschiller. Meng met de sojasaus, azijn, (sesam)olie en de sesamzaadjes. Hussel alles door elkaar en zet opzij voor later.
2. Verwarm olie in een bakpan en leg de gyoza's met de platte kant naar beneden in de pan. Bak 2-3 min tot de onderkant goudbruin is. Voeg nu een klein scheutje water toe en draai het vuur laag (pas op het gaat spetteren). Gebruik liever twee keer een klein scheutje als dat nodig is want zo kan het water goed verdampen en blijven de gyoza's lekker knapperig. Doe een deksel schuin op de pan en stoom de gyoza's 4-5 minuten. Als het water is verdampt kan de deksel van de pan.
3. Klop de eieren los met een vork en meng met de sojasous en een beetje sambal naar smaak. Schenk het ei-mengsel over de gebakken gyoza's en bak gaar op een middelhoog vuur. Schud de pan regelmatig.
4. Serveer de gyoza omelet met de komkommer-wortelsalade ernaast.

Tip: Ook lekker: voeg een beetje (Japanse) mayonaise toe aan het sausje. Dat maakt het heerlijk romig. Tip van chef Freya: Je kunt ook de plakjes wortel kort koken voor een iets zachtere salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

