



Foe Yong Hai in tomatensaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST 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, vooral dankzij de voorgesneden spitskool.

30 min | 534 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

Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Tomatenblokjes	<i>g</i>	200	400	600	800
Gesneden spitskool	<i>g</i>	100	200	300	400
Taugé	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Pinda's	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
(Rijst)azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	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. 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.
2. Klop de eieren los in een kom en schep de prei en 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.
3. 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.
4. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de spitskool 3-5 minuten op een hoog vuur. Was ondertussen de taugé en roerbak de taugé nog 2 minuten met de kool mee.
5. Schenk de zoetzure saus in een schaal en leg de omelet(stukken) erop. Heerlijk in combinatie met de gewokte kool. Hak de pinda's klein en strooi erover.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

