



290 gram
groenten per
portie *

Foe Yong Hai met rijst

in pittige 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 | 791 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Tomatenblokjes	<i>g</i>	200	400	400	800
Gesneden spitskool	<i>g</i>	100	200	300	400
Citroen-kerrievoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Pinda's	<i>g</i>	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Bakolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
(Rijst)azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4

**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 knoflook. Schil de verse gember en rasp fijn.
3. 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). Zet het vuur laag en laat de omelet afgedekt, in ongeveer 15 minuten stollen. Het is prima om af en toe 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 knoflook, rode peper naar smaak 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 kool 3-5 minuten op een hoog vuur. Maak op smaak met boter en citroen-kerrievoeder.
6. Schenk de zoetzure saus in een schaal en leg de omelet(stukken) erop. Serveer met de rijst, gewokte kool en garneer ten slotte met de pinda's.

Tip: Lekker om zelf eens te chilisaus te maken: snijd de rode peper en hak deze samen met een beetje gember en knoflook fijn. Breng een beetje honing en azijn met water aan de kook en voeg de chilipasta toe, zet het vuur uit.

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

