



## Foe yong hai

*Luchtige Chinese omelet met groenten en garnalen, overgoten met een zoetzure tomatensaus. Een vullend en smaakvol gerecht dat iedereen kent van de Chinees.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>15'</b>	<b>20'</b>	<b>4</b>	<b>Wereldkeuken</b>

### Ingrediënten

- 6 eieren
- 150 gr gepelde garnalen
- 1 ui in halve ringen
- 100 gr taugé
- 1 wortel in reepjes
- 2 lente-uitjes in stukjes
- 2 el sojasaus
- 4 el arachideolie
- 4 el ketchup

2 el suiker  
2 el witte azijn  
1 el sojasaus  
200 ml water  
1 kl maïzena met wat water

## Bereidingswijze

---

1. Klop de eieren los met 1 el sojasaus. Meng de garnalen, ui, taugé, wortel en lente-ui erdoor.
2. Verhit 2 el olie in een pan op middelhoog vuur. Schep porties van het eimengsel in de pan en bak elke omelet 3 minuten per kant tot ze goudbruin is. Houd warm.
3. Roer voor de saus de ketchup, suiker, azijn, sojasaus en het water samen in een steelpan.
4. Breng de saus aan de kook en bind met de aangelengde maïzena tot ze glanst.
5. Laat 3 minuten zachtjes pruttelen.
6. Leg de omeletten op borden, overgiet royaal met de zoetzure saus en serveer met witte rijst.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)