



Egg foo young met garnalen

Luchtige Chinese omeletkoeken met garnalen en groenten, overgoten met een hartige bruine saus. Comfortfood uit de Chinees-Amerikaanse keuken.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	15'	3	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 6 eieren
- 150 gr gepelde garnalen, grof gehakt
- 100 gr taugé
- 2 lente-uitjes, fijngesneden
- 1 kleine wortel, geraspt
- 1 el lichte sojasaus
- 1 tl sesamololie
- 3 el plantaardige olie
- 300 ml kippenbouillon

1 el oestersaus
1 el lichte sojasaus voor de saus
1,5 el maïzena aangelengd met 3 el water
1 snuf witte peper

Bereidingswijze

1. Klop de eieren los met de sojasaus, sesamololie en witte peper.
2. Roer de garnalen, taugé, lente-ui en geraspte wortel door het eiermengsel.
3. Verhit voor de saus de kippenbouillon met de oestersaus en sojasaus in een steelpan en breng aan de kook.
4. Bind de saus met het maïzenapapje tot ze licht ingedikt en glanzend is, houd warm.
5. Verhit een deel van de plantaardige olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
6. Schep een portie eiermengsel in de pan tot een koek en bak tot de onderkant goudbruin is, keer voorzichtig om en bak de andere kant.
7. Bak zo alle koeken en houd ze warm, voeg olie toe waar nodig.
8. Leg de omeletkoeken op een bord, overgiet royaal met de warme bruine saus en bestrooi met wat extra lente-ui.

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