



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	Wereldkeuken

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 kl sesamolie
- 3 el plantaardige olie
- 1 snufje witte peper

Voor de saus:

300 ml kippenbouillon

1 el oestersaus

1 el lichte sojasaus

1,5 el maïzena

3 el water

Bereidingswijze

1. Klop de eieren los met de sojasaus, sesamololie en witte peper.
2. Roer de garnalen, taugé, lente-uitjes en geraspte wortel door het eiermengsel.
3. Meng voor de saus de maïzena met het water tot een glad papje en zet apart.
4. Verhit in een steelpan de kippenbouillon met de oestersaus en sojasaus op middelhoog vuur en breng aan de kook.
5. Roer het maïzenapapje door de saus en laat al roerend zachtjes koken tot de saus licht ingedikt en glanzend is. Houd warm op een laag vuur.
6. Verhit een scheut plantaardige olie in een ruime koekenpan op middelhoog vuur.
7. Schep per portie een ruime lepel eiermengsel in de pan tot een ronde koek. Bak tot de onderkant stevig en goudbruin is, keer voorzichtig om en bak ook de andere kant goudbruin. Herhaal met het resterende mengsel en voeg telkens een beetje olie toe waar nodig.
8. Leg de omeletkoeken op een bord, overgiet royaal met de warme bruine saus en bestrooi met wat extra fijngesneden lente-ui.

Tip

Gebruik bij voorkeur verse garnalen voor de beste smaak en textuur. Zorg dat de taugé goed droog is voor je ze door het eiermengsel roert, anders worden de koeken te waterig.

Lekker met

Gestoomde witte rijst of gebakken rijst.

Dranktip

Een licht gekoeld Chinese lager of een droge groene thee past uitstekend bij de hartige saus.