

#### Ingrediënten voor 4 personen

6 eieren 1/2 ui 1 teentje knoflook  
50 gram champignons 50 gram  
bamboe spruiten (als je niet van  
bamboe spruiten houdt, zoals  
ikzelf (!), dan kun je die met een  
gerust hart weglaten. maakt voor  
het recept niet zo veel uit) 50  
gram wortelen 1 paprika 1 eetl.  
selderij 1/2 prei 1 theel. zout 2  
theel. suiker 100 gram kip peper  
500 ml. foe yong hai saus  
RECEPT: SAUS (voor 500 ml.)  
200 ml. tomaten ketchup 200 ml.  
water 3 gepelde tomaten uit blik  
1/2 ui 1 teentje knoflook 50 ml.  
azijn wat maizena peper, zout 5  
eetl. suiker sesam olie, ong. 6  
druppels

**Tijd:** 10-20 minuten  
**Keuken:** Chinees  
**Smaak:** Hartig  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee



## Foe yong hai met kip (voor 100 % zoals bij de chinees)

Dit is het recept van een chinees restaurant, dus de lekkerste versie.  
De truc van een goede foe yong hai is, het gebruiken van heel dun  
gesneden groenten die in de omelet worden gegaard. De saus is  
heerlijk zoetzuur

### Hulpmiddelen

Grote koekenpan; Snijplank en mes, kommetje en garde; fijne zeef

### Bereidingswijze

**BEREIDING VAN DE SAUS** Bak het fijngehakte mengsel een paar  
minuten Pureer ondertussen de gepelde tomaten en voeg ze bij het ui  
knoflook mengsel. Voeg na 1 minuut, azijn, tomatenketchup en water  
toe. Zeef het mengsel nadat het heeft gekookt. Verwarm de gezeefde  
saus en voeg de suiker toe. Voeg tenslotte de sesamolie toe en wat  
maizena om de saus te binden **BEREIDING FOE YONG HAI** Snij  
wortel, selderij, prei en paprika fijn, snij de champignons in plakjes en  
pers het teentje knoflook Snij de kipfilet in dunne plakjes. Dit gaat het  
best als de kip even is opgestijfd in de diepvries Klop de eieren los en  
meng met zout, suiker en peper Voeg alle groenten(evt. ook de  
bamboe spruiten) en kip toe en vermeng dit. Verhit olie in een brede  
Koekenpan en voeg het ei/groentemengsel toe Als de foe yong hai  
stevig en goudbruin gebakken is, draai je hem om. b.v. door hem in  
een andere pan om te kiepen. Bak tot ook deze kant goudbruin is. Giet  
vervolgens de warme saus over de foe yong hai