

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_kuiken: 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