

Ingrediënten voor 4 personen

5 eieren 1 ui 1 teentje knoflook 1
theelepel peper 1 rode paprika 50
gram gepelde garnalen 75 gram
champignons 1 theelepel zout 1
eetlepel suiker 100 gram kipfilet
Voor saus: 1 eetlepel
tomatensaus 1 eetlepel
tapiocameel 200 ml water 1
gesneden prei (alleen witte deel)
2 teentje knoflook (fijngesneden)
1 rode paprika (gesneden)

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Chinees
Smaak: Zoet
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Foe-yoeng-hay waar je van blijft opscheppen!

Vorbereiding

Klop alle eieren los en meng er een halve theelepel zout door. Hak vervolgens de knoflook en de uien fijn en snij de paprika, de champignons en de kipfilet in wat grotere stukjes. Verhit wat olie in een koekenpan en roerbak hierin de uien, de knoflook, de rest van het zout en de peper.

Bereidingswijze

Zodra dit lekker begint te ruiken kan de kipfilet worden toegevoegd. Blijf roeren totdat de kipfilet gaar is. Nu de champignons en de garnalen erbij doen en blijven roeren totdat de champignons gaar zijn. Roer dan de paprika erdoor. Als deze zacht begint te worden de inhoud van de pan gelijkmatig verdelen. Giet de eieren er over, maar beslist niet roeren. Schakel de warmtebron in de laagste stand en sluit de pan af met een deksel. Als de foe-yoeng-hay bijna klaar is en stevig genoeg, kunt u hem omdraaien. De andere kant nog even bakken totdat deze ook gaar is. Leg de foe-yoeng-hay aan de kant. Maak vervolgens de saus. Los het tapiocameel op in het water. Roerbak de knoflook in wat olie in een pan totdat deze lekker gaat ruiken. Vervolgens de gesneden prei en de paprika erbij doen en blijven roeren. Als deze gaar zijn mogen de tapiocaoplossing, de tomatensaus en de suiker erbij gedaan worden. Blijf roeren totdat de saus gebonden is. Schenk de saus in een schaal en leg de foe-yoeng-hay er in

Serveertips

Dien het gerecht op als de saus nog warm is. Lekker met rijst