

Ingrediënten voor 2 personen

VOOR FOO YONG HAI: 150 g krab, fijn gesneden of kleine garnalen 4 eieren 2 e selderij stengel in kleine blokjes 3/4 t zout 1/4 t peper 2 lente-uitjes in dunne ringetjes 75 g champignons in blokjes 40 g hete boter VOOR DE SAUS: 250 ml kippenbouillon 3 e tomatenketchup 1+1/2 t maizena 1/4 t peper 1+1/2 e sojasaus 1+1/4 t gemberpoeder 1 t suiker

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



Foo yong hai met saus

Een heerlijk eiergerecht, lekkerder dan van de Chinees.

Bereidingswijze

VOOR FOO YONG HAI: 1. Bak lente-ui, selderij en champignons 3 min. en meng van vuur de krab of garnalen erdoor. 2. Roer het ei los met zout en peper en bak in de hete boter er een omelet van. 3. Als omelet bijna gaar is de vulling van krab, garnalen mengsel op de helft van de omelet doen en de andere helft eroverheen flappen. 4. Serveer met saus. VOOR DE SAUS: 1. Breng bouillon met zout, peper, sojasaus, tomatenketchup en suiker aan kook en bind met maizena. 2. Doe de saus over de omelet.

Serveertips

Heerlijk met rijst.