



Naam:

Klas: Datum:

Foe yong hai – eieren met tomatensaus

INGREDIENTEN – voor 2 personen

Voor de saus

3 el rijstolie

1. Snipper de look fijn en stoof hem aan in een eetlepel rijstolie

1 teentje look

100 ml tomatenpassata

2. Voeg de tomatenpassata en het water toe. Breng aan de kook

100 ml water

25 gr fijne suiker

3. Voeg suiker, gembersiroop, azijn, zout en peper toe en meng goed

2 el azijn

1 el gembersiroop

Peper en zout

4. Laat de saus kort doorkoken

1 el maizena

5. Meng de maizena met 1 el water en roer door de saus

6. Laat de saus wat indikken en hou warm

De omelet

4 eieren

7. Klop de eieren los

½ prei

8. Was de verschillende groenten en zijn ze in fijne plakjes

3 champignons

9. Roer de groenten onder de eieren

½ rode paprika

10. Verhit wat olie in een pan en voeg de eieren toe

Peper en zout

11. Bak een omelet en maak met een spatel grote stukken

12. Doe de stukken omelet in een bord en schep er de saus over