MAISON PRIMAGO

Foo Yong Hai

Ingrediënten :

- 100 gram krab, garnalen of 8 plakjes ontbijtspek of ham*
- 3 lente uitjes of 1 prei
- 100 gram champignons
- 1 kleine puntpaprika
- 1 el fijngehakte verse koriander
- 4 grote eieren
- Sambal naar smaak
- Zout peper

*Voor een vegetarische versie laat je vis of vlees weg en voeg je 150 gram Oosterse roerbakgroenten toe.

Ingrediënten 3 dl foo yong hai saus:

- 2 dl. bouillon (event. van tablet)
- 4 el tomatenketchup
- 2 el ketjap manis
- 1 el verse gemberwortel of 1 tl djahé (gember poeder)
- 1 el allesbinder

Bereiding omelet:

- Klop de 4 eieren in een kom los, strooi er peper en zout en eventueel sambal door. Snijd de lente uitjes, paprika en champignons in stukjes en was het in een vergiet.
- Bak in koekenpan de 8 plakjes ontbijtspek of ham zonder boter totdat 1 kant bruin is en draai de plakjes om. Strooi de gewassen groente over de spek en verdeel het eimengsel over de pan, laat het de omelet langzaam stollen totdat bovenkant bijna droog is. Pak een groot bord (die past op de omelet en leg dit bord onderste boven op de pan. Keer de omelet op het bord en laat de omelet weer in de pan glijden om nog even te bakken.

Bereiding saus:

- Breng de bouillon aan de kook. Voeg tomatenketchup, ketjap en gember toe. Laat alles onder voortdurend roeren 2 a 3 min zachtjes doorkoken.
- Strooi de allesbinder door de saus en laat het al roerend inbinden. Houd je van pittig? Voeg dan nog 1 tl sambal toe.

Afwerking:

Snijd de omelet in 8 punten en doe de eistukken in een ovenschaal. Giet de saus er over heen en garneer de Foo Yong Hai met toefje koriander. Serveer de Foo Yong Hai met rijst.