

# Foe yong hai chinees

## Wat heb je nodig

Foe yong hai saus:

200 ml passata

200 ml water

50 gram fijne kristalsuiker

4 eetlepels witte azijn

3 eetlepels kruidenolie ([zie recept](#))

2 eetlepels gembersiroop

2 eetlepels maïzena + 2 eetlepels water

1 snufje zout

1 snufje peper

Omelet:

6 eieren

6 champignons

½ prei (in de lengte gesneden)

1 rode paprika

1 snufje zout

1 snufje peper

2 eetlepels kruidenolie ([zie recept](#))

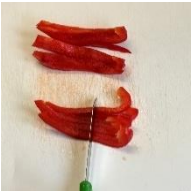


Doe de maïzena en het water in een schaalkje.

Roer het goed door elkaar tot een papje en zet het apart voor straks.

Was de halve prei en snijd de uiteinden eraf.

Snijd de prei in dunne halve ringen.



Was de paprika, snijd hem doormidden en haal de zaden eruit.

Snijd de paprika in reepjes.

Maak de champignons schoon en haal de steeltjes eraf.

Snijd de champignons in plakjes.



Doe 3 eetlepels kruidenolie in een pan.

Doe de gezeefde tomaten en het water erbij.

Roer het door elkaar en zet de pan op de kookplaat.



Zet de kookplaat op de middelste stand.

Breng het zachtjes aan de kook.

Doe de suiker en de gembersiroop erbij.

Doe de azijn, het zout en de peper er ook bij.



Meng het goed door elkaar tot een gladde saus.

Laat het even doorkoken tot de suiker is opgelost.

Schenk het maïzenapapje bij de saus.

Laat het even zachtjes koken, tot de saus wat is ingedikt.

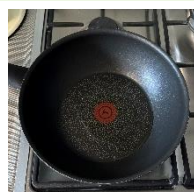


Breek de eieren in een kopje en doe ze in een beslagkom.

Doe de paprika en de champignons erbij.

Doe de prei, het zout en de peper er ook bij.

Meng alles goed door elkaar.



Doe 2 eetlepels kruidenolie in de wok.

Laat de olie warm worden op de middelste stand.

Schenk het eimengsel in de wok en bak tot het ei gestold is.

Server de omelet met de warme saus en geef er rijst en salade bij.