

Foe Yong Hai met kip

Ingrediënten:

6 eieren
1 ui
1 teentje knoflook
100 gram champignons
1 winterwortel
1 paprika
1 prei
1 theel. zout
2 theel. suiker
100 gram kip
peper
500 ml. foe yong hai saus (zie hieronder)



foe yong hai saus (voor 500 ml.)

100 ml. tomatenketchup
200 ml. water
1 blik tomaatstukjes
1 ui
1 teentje knoflook
50 ml. azijn
wat maïzena
peper, zout
1 cm geraspte gemberwortel (of gembersaus)
5 eetl. suiker
sesam olie, ong. 6 druppels

Bereiding foe yong hai saus:

Bak het fijngehakte uien, gember en knoflook een paar minuten. Pureer ondertussen het blik tomaten en voeg ze bij het ui knoflook mengsel. Voeg na 1 minuut, azijn, tomatenketchup en water toe. Pureer het mengsel met de staafmixer nadat het heeft gekookt. Verwarm de gepureerde saus en voeg de suiker toe. Voeg tenslotte de sesamolie toe en wat maïzena om de saus te binden

Bereiding foe yong hai:

Snij wortel, selderij, prei en paprika fijn, snij de champignons in plakjes en pers het teentje knoflook. Snij de kipfilet in dunne plakjes. Dit gaat het best als de kip even is opgestijfd in de diepvries. Klop de eieren los en meng met zout, suiker en peper. Voeg alle groenten en kip toe en vermeng dit. Verhit olie in een brede koekenpan en voeg het ei/groentemengsel toe. Als de foe yong hai stevig en goudbruin gebakken is, draai je hem om. b.v. door hem met een deksel om te draaien. Of roer hem zo nu en dan door totdat de groentes gaar zijn. Bak tot ook deze kant goudbruin is. Giet vervolgens de warme saus over de foe yong hai

Lekker met witte rijst of bloemkoolrijst.



www.marianskookwereld.nl