

Foe Yong Hai

3 tot 4 personen

Ingrediënten:

8 eieren
1 bakje champignons
2 preien
1 groene paprika
1 ui
400 gram kipfilet
1 eetlepel Chinese kruiden
peper/zout



Foe Yong Hai is eigenlijk niet meer dan een flinke omelet, gevuld met een boel lekkers.

Snijd allereerst alle ingrediënten in blokjes en de ui in halve ringen.

Neem een grote pan en verhit een beetje boter in de pan.

Voeg hier vervolgens de kipfilet aan toe en bak totdat het goudbruin kleurt.

Breng op smaak met peper en zout.

Voeg vervolgens alle groente toe en bak zo'n vijf minuten totdat de groenten geslonken zijn.

Doe de Chinese kruiden erdoor en roer nog even goed door.

Breek de eieren boven en bak en kluts ze goed door, eventueel met nog wat kruiden naar wens.

Giet de eieren over de groenten heen en zorg dat het goed verdeeld wordt.

Draai het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat de Foe Yong Hai garen totdat het ei volledig gestold is.

Doordat je het vuur laag hebt staan zal de onderkant van het ei niet aanbranden, dus het is niet nodig om de 'omelet' te keren.

Snijd plakken uit de omelet en serveer met rijst of nasi/bami.

Persoonlijk vind ik Babi Pangang saus altijd erg lekker bij de Foe Yong Hai, dus die gebruik ik altijd.

Maar je kunt natuurlijk ook gewoon zelf een sausje brouwen.

Kijk ook op: www.pcstef.nl