

## Foe Yong Hai

### Ingrediënten

*Voor de omelet:*

12 eieren

50 g champignons, in plakjes

25 g bamboe spruiten uit een blik, uitgelekt en grof gehakt

50 g wortel, geraspt

1 rode paprika, ontzaad en in smalle repen gesneden

1 el bladselderij, fijngehakt

1/2 prei (alleen het witte gedeelte), goed gewassen en gedroogd en in smalle ringen gesneden

*Voor de saus*

1/2 ui, fijngesnipperd

1 teen knoflook, fijngehakt

400 ml ketchup

400 ml water

4 gepelde tomaten uit blik, vocht eruit geknepen en grof gehakt

75 ml azijn

3-4 el bruine basterdsuiker

Maizena

Sesamolie

Peper/zout

### Bereiding

Fruit de ui en knoflook enkele minuten op laag vuur in wat sesamolie totdat ze zacht, maar niet bruin zijn.

Bak vervolgens de gepelde tomaten een minuut mee. Voeg de overige ingrediënten toe (behalve de azijn, suiker en maizena) en laat 10 minuten zachtjes pruttelen. Roer een papje van 1 eetlepel maizena met wat water of saus en bind de saus hiermee. Herhaal dit eventueel totdat de saus de juiste dikte heeft. Zeef de saus, verwarm opnieuw en maak hem zoetzuur op smaak met azijn en suiker. Laat nog een minuut zachtjes pruttelen.

Klop de eieren los in een grote kom en roer de groenten erdoor.

Breng goed op smaak met zout en peper. Verhit een grote hapjes- of koekenpan met wat olie en schenk het eiermengsel erin. Zet het vuur laag. Bak de omelet enkele minuten totdat de onderkant gaar is, draai om en bak de omelet aan de andere kant gaar. Ik vind het zelf makkelijker en lekkerder om af en toe even zachtjes door het ei te roeren; niet te vaak, zodat je toch grote stukken ei krijgt.

Zet het vuur uit als het ei nog iets vochtig is, het ei gaart namelijk nog verder. Schep het ei op een schaal en schenk de saus eroverheen. Serveer direct.

**Eet smakelijk!**

Onze *inspiratie*: [www.keukenliefde.nl](http://www.keukenliefde.nl)  
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische  
Boerderijwinkel