

8. Makkelijke Foe Yong Hai

Aantal personen: 4

- 5 grote eieren
- 200 gram kipfilet
- 1 zakje tomatensaus
- 1 teen knoflook
- 1 tl suiker
- 0,5 tl mosterd
- 1 eetlepel ketjap
- 1 ui
- stukje prei
- een paar takjes selderij
- 2 eetlepels olijfolie

Hak de kipfilet in kleine blokjes en bak ze goudbruin. Maak de tomatensaus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Pers het teentje knoflook erboven uit en roer dat met de suiker, mosterd en ketjap door de saus.

Snipper de ui, snijd de prei in dunne ringen en knip de selderij fijn. Klop de eieren met 2 eetlepels koffiemelk, peper en zout los. Roer er de ui, de preiringen en selderij door.

Smelt 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en giet er 1/3 van het eimengsel in. Bak de omelet tot de bovenkant nog wat vochtig is, leg er wat gebakken kippenblokjes op en vouw de omelet dubbel. Laat hem op een bord glijden en geef de saus er apart bij.

Lekker met 125 gram rijst.

Bevat per portie van 225 gram: 240 kcal.