

FOO YONG HAI MET GEROERBAKTE GROENTE EN RIJST



2 personen / <600 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram rijst
- 100 gram shiitakes
- 1 rode paprika
- 100 gram sugarsnaps
- 2 eieren
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ inhoud van omeletmix en sausmix 'Conimex mix voor Foo Yong Hai'
- 1 teentje knoflook
- 50 gram tauge
- peper en zout

Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Snijd de shiitakes in vieren. Maak de sugarsnaps schoon, snij de paprika in reepjes en hak de knoflook fijn. Klop met een garde de eieren met de helft van de Conimex omeletmix en 3 eetlepels koud water tot een egaal mengsel. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak hierin het eimengsel ongeveer 3 minuten gaar. Keer de omelet en bak de andere kant nog eens 1 minuut (omelet is voor 2 personen). Verhit 1 el olijfolie. Wok de shiitakes, de paprika, de sugarsnaps en de knoflook ca. 2 minuten. Meng 125 ml water en de ½ inhoud van de Conimex sausmix. Voeg de saus toe aan de

FOO YONG HAI MET GEROERBAKTE GROENTE EN RIJST

groenten. Breng dit al roerend aan de kook. Voeg de taugé toe en verhit deze kort mee. Serveer de omelet op een warm bord en de gewokte groenten en rijst erbij.

Voedingswaarde per persoon:

Energie: < 600 kcal