

OMELET MET GARNALEN EN GROENTEN IN ZOETZURE SAUS



2 personen / 528 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 3 middelgrote eieren
- 1 eetlepel Japanse sojasaus
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 cm verse gember
- 300 gram Chinese roerbakmix
- 3 eetlepels woksous sweet & sour
- 100 gram gekookte en gepelde garnalen
- 130 gram basmatirijst

Bereiding:

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Klop de eieren los in een kom en breng op smaak met en de sojasaus en peper. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en schenk de helft van het eimengsel in de pan. Bak in 3 minuten een omelet. Keer halverwege. Bak er zo nog één. Houd warm op een bord onder een deksel. Schil ondertussen de gember en snijd fijn. Verhit de rest van de olie in een wok, voeg de gember toe en roerbak 1 minuut. Voeg de roerbakmix toe en roerbak 5 minuten. Meng de woksous en garnalen erdoor en roerbak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

OMELET MET GARNALEN EN GROENTEN IN ZOETZURE SAUS

Verdeel de groenten over het midden van de omeletten, rol op en snijd schuin door. Serveer met de rijst.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	528 kcal
Eiwit:	26,6 gram
Koolhydraten:	55,4 gram
- waarvan suikers:	5,3 gram
Vet:	20,0 gram
Vezels:	5,0 gram
Zout:	2,8 gram