

Omelet met groenten en zoetzure saus

Lunchgerecht voor 4 personen

Ingrediënten :

12 eieren
scheutje melk
boter
2 wortels in dunne reepjes
1 dunne prei in plakjes
100 g zeekraal (de harde stronkjes eraf gesneden)
150 g garnalen
1 zak kroepoek

En van Fair Trade Original:

Zeezout Groene-kruiden uit de molen
1 flesje Woksaus Sweet & Sour
Pandan Rijst

Bereidingstijd: ca. 20 minuten

Bereidingswijze:

- Kluts de eieren met een scheut melk en wat zeezout in een kom.
- Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin een kwart van het eimengsel voor de eerste omelet.
- Houd deze warm en herhaal dit nog 3 keer.
- Verhit intussen boter of olie in een wok en roerbak de prei, wortel en zeekraal kort.
- Voeg de laatste minuut de garnaaltjes toe.
- Verdeel de gewokte groenten over de omeletten, voeg woksaus toe en klap de omelet dubbel.
- Serveer met witte rijst, kroepoek en extra woksaus.

Tip: de garnaaltjes kunnen vervangen worden door een vegetarisch- of vleesproduct.