



Foe Yong Hai

IDDSI 4 & 5

Het is te maken voor IDDSI 4 (glad gemalen)
en IDDSI 5 (fijngemalen en smeug).



Recept voor 3-4 personen.

Foe Yong Hai, het bekende gerecht dat voor Chinese restaurants en afhaalmenu's niet weg te denken is. Met dit recept kunnen mensen met slikproblemen nog steeds genieten van de heerlijke smaak van Foe Yong Hai.

Ingrediënten voor de omelet

1 ui
1 teentje knoflook
75 gram champignons
75 gram wortel
1 rode paprika
6 eieren
1 theelepel 5-spices
Peper naar smaak

Ingrediënten voor de saus

1 ui
1 teentje knoflook
Scheutje zonnebloemolie
200 gram tomatenketchup
50 ml ketjap Manis
2 eetlepels gembersiroop
½ theelepel gemberpoeder
½ theelepel sambal

Verder

200 gram ei mie

Aan de slag

- 1.** Was en schil de groenten en snij deze ragfijn. Bij IDDSI 4 ook de paprika schillen. Bak in de olie de groenten aan, dat deze gaar is, zonder te kleuren en pureer deze vervolgens fijn. Bij IDDSI 4 de groenten door een zeef drukken.
- 2.** Kluts de eieren en bak deze op laag vuur gaar. Pureer deze vervolgens. Bij IDDSI 4 eventueel wat melk of kookroom toevoegen.
- 3.** Zet voor de saus de ui en de knoflook aan in wat olie en voeg de tomatenketchup, ketjap, gembersiroop en gemberpoeder toe. Laat even doorkoken en breng op smaak met de sambal en een scheutje azijn. Giet vervolgens de saus door een zeef.
- 4.** Kook de mie goed gaar en pureer met wat kookvocht tot de juiste consistentie.
- 5.** Spuit wat mie in een rondje of doe in een ring.
- 6.** Spuit hier de groenten op en vervolgens het ei. Giet hieromheen de saus.