

Thaise omelet met pompoen en noedels

recept VEGETARISCH



COLOURBOX

Van SONJA VAN DE RHOER

Een gemakkelijk gerecht voor alledag. Met de groente valt te variëren, afhankelijk van het seizoen. In de winter kan ook gekozen worden voor broccoli, groene kool en winterwortel; de kooktijd is dan iets langer. Of kies voor paksoi, Chinese kool, kastanjechampignons en dunne sperziebonen. Denk voor een extra oosters tintje ook eens aan bamboescheuten of waterkastanjes, verkrijgbaar bij onder andere de toko.

Klop de eieren los. Maak de peper schoon, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd hem in ragdunne reepjes. Snijd de schoongemaakte lente-uitjes in ringen, ook het groen. Voeg de helft van de peper met al het groen van de lente-uitjes toe aan het eiermengsel. Bewaar het wit van de lente-uitjes. Breng op smaak met 3 theelepels sojasaus. Verwarm de sesam- of arachideolie in een koekenpan met anti-aanbaklaag, schenk het eiermengsel erbij en bak er, afgedekt, op een lage warmtebron, in

circa 10 minuten, een mooie omelet van.

Snijd het pompoenvruchtvlees in blokjes. Schil de gemberwortel en hak deze heel fijn. Kook de gekozen noedels beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet af en laat goed uitlekken.

Verwarm 4 borden voor. Voorverwarmen in de oven: zet de borden een kwartiertje voordat u aan tafel gaat in een oven van 80 °C. Voorverwarmen in de magnetron: sprenkel op ieder bord een beetje water. Of houd een stapel borden op hun kant onder zacht stromend water zodat het water erlangs loopt en ze allemaal een beetje vochtig worden. Zet de stapel borden in de magnetron. Reken 30-45 seconden per bord op ca. 750 watt. Droog de borden even af voor je ze op tafel zet.

Verhit een wok, voeg de zonnebloem- of arachideolie toe en roerbak de pompoenblokjes in 5 à 8 minuten beetgaar. Voeg de laatste minuut de rest van de rode peper en het wit van de lente-uitjes toe. Voeg vervolgens de uitgelekte noedels en de 2 eetlepels sojasaus toe en roerbak 1 à 2 minuten tot alles door en door warm is. Leg op elk bord een kwart van de omelet en verdeel het pompoen-noedelmengsel eroverheen. Bestrooi met grofgehakte cashewnoten en fijngeknipte koriander naar smaak.

Ingrediënten voor

4 personen:

6 eieren

1 rode peper

3 lente-uitjes

3 tl + 2 el Japanse sojasaus

1 el sesam- of arachideolie

600 g pompoenvruchtvlees

stukje gemberwortel van circa 4 cm

250 g noedels (volkorennoedels, mie of eiermie)

2 el zonnebloem- of arachideolie

60 g cashewnoten

verse koriander
