PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Banh Xeo van ei met pittige garnalen, kip en tauge

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Kluts de eieren, voeg de kurkuma toe en roer nog eens goed door. Verhit voor elke omelet een theelepel kokosolie in een grote koekenpan en bak 4 keer een flinterdunne omelet. Zet deze even apart. Verhit nogmaals een theelepel kokosolie in dezelfde pan en bak de rode peper circa 1 minuut aan. Bak daarna de stukjes kipfilet met een beetje peper en zout goudbruin en gaar. Voeg de taugé, champignons en de garnalen toe en bak nog circa 2-3 minuten tot de garnalen net gaar zijn. Breng op smaak met een beetje zout en peper. Vul iedere omelet met de kip, garnalen, champignons en taugé en klap dubbel. Bestrooi met de lente-ui en garneer met peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 4 eieren
- [ ] 150 g garnalen
- [ ] 150 g kip, in stukjes
- [ ] 400 g taugé
- [ ] 250 g champignons in stukjes
- [ ] 1 lente-ui, in ringetjes gesneden
- [ ] 1 rode peper, zaadjes verwijderd en heel fijn gesneden
- [ ] 5 tl kokosolie
- [ ] 1 tl kurkuma
- [ ] Verse peterselie, gehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**236 kcal**
Koolhydraten	**3 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**26 g**