



The Fantastic four



+/- 500 calorieën

Bereidingstijd: 15 min

Kookproces

Snij de knoflook, gember, kurkuma en het pepertje goed fijn. Zet de pan op het vuur, laat het goed warm worden voordat je de olie erin doet. Wanneer de olie ook goed op is gewarmd, voeg de knoflook, gember en kurkuma toe. Laat het licht-bruin kleuren voordat je de eieren eraan toevoegt. Naar eigen wens kan je de dooiers heel laten of kapot maken. Verdeel het eiwit goed en verlaag dan de temperatuur van de pan. Sprankel wat sojasaus aan de randen toe en paprika poeder en doe er een deksel op. Wanneer het eiwit goed is en de dooiers naar wens zijn, gooi de fijngesneden koriander erover. Je kan nog extra zout toevoegen, wanneer de sojasaus laag in zout is of je hebt te weinig toegevoegd. Sprankel nog naar wens een half of kwart limoentje erover. Eet het samen met mais tostados, rijstwafels, of een sneetje brood.

Voor de zure en gepekelde uitjes, snij de ui super fijn, voeg het sap een van een hele limoen toe en een goede snuf zout. Laat het dan op zijn minst een uur in de koelkast staan.

Benodigdheden

- Anti-aanbak pan
- Spatel
- Snijplank
- Mes

Ingredienten

- 2-3 teentjes knoflook
- Gember (naar wens)
- Kurkuma (naar wens)
- Groene of rode peper
- 4 stengels Koriander
- Paprika poeder
- Sesam zaatjes
- Soja saus
- 1½ Limoen
- 4 eieren
- Olijfolie
- Zout en peper naar wens
- 1 Ui

