

Snelle wok met boontjes en omelet



Voor 2 porties

400 g boontjes (vers of diepvries) – 1 ui – 2 eitjes – geutje melk - ketjap bv. Conimex wokpasta, 10 kerstomaatjes, 120 g ongekookte volkoren woknoedels, 2 eetl. olijfolie, peper.

Werkwijze

Dop de boontjes of neem reeds gedopte boontjes (vers of diepvries)

Stoom of kook ze gaar gedurende \pm 5 minuten.

Kluts de eieren met de melk los en kruid met peper.

Bak de eieren met 1 eetl. olijfolie tot een omelet.

Kook de volkoren mie zoals de verpakking aangeeft.

Pel en versnipper de ui fijn.

Snijd de omelet in reepjes.

Verhit de wokpan met de olijfolie en stoof de ui glazig.

Voeg de boontjes, de mie en de omeletreepjes bij de ui.

Overgiet de wokmengeling met de ketjap en laat op een zacht vuurtje opwarmen.

Voeg als laatste de snoeptomaatjes toe.