



Knapperige groenteloempia's met appel-komkommersalade



30-40min



2 personen

Tijd voor loempia's! Oh wat hebben we lang gewacht op een recept met deze knapperige pakketjes met Oosterse vulling. En nu zijn ze er eindelijk, en hoe! Je vult deze deegcadeautjes niet alleen met dun gesneden groenten, maar brengt ze ook nog eens op smaak met ketjap en sojasaus. Erbij een frisse salade van appel en komkommer en je bordje comfortfood is klaar!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1x verse groentemix: Chinese kool, paprika & taugé
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 rol filodeeg
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1 appel
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1 zakje zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹
- azijn
- suiker

Kookgerei

- oven
- grote wok of koekenpan
- bakplaat met bakpapier

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Zijn de groenten na de aangegeven kooktijd nog erg nat? Giet ze dan in een vergiet af.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 877kcal, vet 22.0g, koolhydraten 137.5g, eiwit 24.1g



1. Smaakmakers snijden

Verwarm de oven voor op 210°C. Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil en hak of rasp de **gember** fijn.



2. Vulling maken

Verhit 2el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **gember** en **knoflook** met 1,5tl bloem 1min. Voeg de **verse groentemix** en 1/4tl zout toe en roerbak 2-3min op middelhoog vuur. Schenk de **ketjap manis** en **helft van de sojasaus** erbij en roerbak 3-4min tot de **groenten** zijn geslonken en het vocht is verdampt (**zie kooktip, links**).



3. Loempia's rollen

Neem het **filodeeg** uit de verpakking. Verdeel **1/4e van de vulling** in de vorm van een brede reep over **één deegvel**, net iets onder het midden van de horizontale lijn. Vouw de zijkanten eerst naar binnen toe en rol dan de **loempia** vanaf de zijde met de **vulling** op. Het is niet erg als het **deeg** iets scheurt! Herhaal de stap tot het **deeg** op is.



4. Loempia's bakken

Leg de **loempia's** met de vouwzijde omlaag op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk de **loempia's** met een dun laagje olie en bestrooi ze met in totaal de **helft van de sesam**. Bak de **loempia's** 10-15min in de oven tot ze mooi goudbruin en knapperig zijn. Let op, de **loempia's** worden snel donker!



5. Salade voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes. Snijd de **minikomkommer** in plakjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



6. Salade maken

Maak een **dressing** in een grote kom van de **rest van de sojasaus**, 2el azijn (bij voorkeur rijst of witte wijnazijn) en 1/2el suiker. Voeg de **komkommer**, **appel**, **bosui** en de **rest van de sesam** toe en hussel om. Serveer de **loempia's** met de **zoete chilisaus** om te dippen en de **salade** ernaast.