



Krokante groenteloempia's met zoete chilisaus

met appel-komkommersalade



30-40min



2 personen

Tijd voor loempia's! Oh wat hebben we lang gewacht op een recept met deze knapperige pakketjes. Je vult deze deegcadeautjes niet alleen met dun gesneden groenten, maar brengt ze ook nog eens op smaak met ketjap manis 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
- 500g verse nasigroenten
- 25ml ketjap manis ⁶
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 rol filodeeg ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1 bosui
- 1 komkommer
- 1 appel
- 100g veldsla
- 50ml zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp
- bakkwast

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 867kcal, vet 20.1g, koolhydraten 153.3g, eiwit 20.6g



1. Smaakmakers snijden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Pel de **knoflook** en de **gember** en hak of rasp **beide** fijn.



2. Vulling maken

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



3. Loempia's rollen

Neem een vel **filodeeg**. Schep wat **vulling** in een brede reep aan de linkerkant van het **deegvel**, houd daarbij wel een rand van ca. 0,5cm vrij. Vouw dan de onder- en bovenkant van het **deeg** over de **vulling** en rol de **loempia** op. Het is niet erg als het **deeg** een beetje 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 de **helft van de sesam**. Bak de **loempia's** 10-15min in de oven tot ze mooi goudbruin en knapperig zijn. Let op, ze worden snel donker!



5. Salade voorbereiden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Snijd de **helft van de komkommer** in plakjes. Gebruik de **andere helft** voor een ander recept. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van de **rest van de sojasaus**, 2el azijn (bij voorkeur rode- of wittewijnazijn) en 1tl suiker. Voeg de **veldsla**, de **bosui**, de **komkommer**, de **appel** 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.