



Loempia met peultjes en spitskool

Een loempia bestaat uit een langwerpige dun vel deeg, meestal van filodeeg, die zelf gegeten kan worden, met daarin groenten, zoals kool, taugé, bamboescheuten, garnalen, vlees, omelet-reepjes en kruiden. Het deeg wordt als een envelop dichtgevouwen en in olie gebakken.

10 stuks

⌚ 30 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍴 250 g verse peultjes
- 🍴 2 tenen knoflook
- 🍴 15 g verse koriander
- 🍴 2 bosuien
- 🍴 160 g plantaardige kipstuckjes
- 🍴 1 l arachideolie
- 🍴 200 g koelvers gesneden spitskool
- 🍴 150 g peen julienne
- 🍴 3 el sojasaus
- 🍴 1 limoen
- 🍴 2 el 100% pindakaas naturel
- 🍴 ½ el ahornsiroop
- 🍴 ¼ tl chilivlokken
- 🍴 2 el water
- 🍴 15 loempiavellen, diepvries

Materiaal: frituurpan

Zo maak je het:

1. Maak de peultjes schoon en snijd in schuine reepjes van een ½ cm.
2. Snijd de knoflook en koriander fijn en de bosuitjes in dunne ringetjes.
3. Snijd de plantaardige kipstuckjes in nog kleinere stukjes.
4. Verhit 2 el olie in een wok of hapjespan en bak de kipstuckjes in 4 minuten goudbruin.
5. Voeg de peultjes, knoflook, spitskool, peen julienne en de helft van de bosui toe.
6. Roerbak 3 minuten.
7. Voeg ⅓ van de sojasaus en ⅔ van de koriander toe en breng op smaak met peper en eventueel zout.
8. Laat staan tot gebruik.
9. Boen de limoen schoon.
10. Halveer, pers de ene helft uit en snijd de rest in parten.
11. Meng de pindakaas met 1 el limoensap, de rest van de sojasaus, de ahornsiroop, chilivlokken, het water en peper tot een saus.
12. Verhit de rest van de olie tot 180 °C.
13. Leg een loempiavel met een punt naar boven op het werkblad.
14. Schep 50 g van de vulling op 7 cm van de onderkant in het midden van het vel.
15. Vouw een punt van het vel over de vulling en vouw de zijanten van het vel naar binnen.
16. Maak de rand van het loempiavel nat met wat water en rol dicht.
17. Herhaal dit met de andere loempiavellen.*
18. Bak de loempia's in 5-6 minuten in de hete olie gaar en knapperig.
19. Bak er niet te veel tegelijk, want dan plakken ze aan elkaar.
20. Laat tussendoor de olie op temperatuur komen.
21. Serveer met de pindasaus en garneer met de rest van de bosui en koriander en de limoenpartjes.

* De loempia's die je niet meteen frituurt, kunnen ingevroren worden. Plaats ze onafhankelijk van elkaar op een bord of plaat, na het invriezen kun je ze samenvoegen in een Ziplock zak.

TIP: De loempia's in de oven maken kan ook. Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ca. 10 minuten op 180 °C.

BRON: ah.nl



Selamat makan