



Sprout Rolls (Kiem loempia's) uit de oven

Heerlijk als gezonde snack. Doordat de loempia's in de oven gebakken worden, zijn ze veel minder vet dan loempia's uit de frituur. Loempia vellen zijn verkrijgbaar bij de toko afdeling van de grotere supermarkten of bij de verschillende toko's die te vinden zijn in de grote steden.

Nodig:

- 1 ui
 - 1 stronkje bosuitjes
 - 1 eetlepel saffloerolie
 - 1 theelepel geraspte gemberwortel
 - 1 halve kiembak Aziatische mix
 - 1 theelepel geraspte gemberwortel
 - 150 gram geraspte wortel
 - 75 gram geschaafde witte kool
 - 50 ml tamari of shoyu (sojasaus)
 - 2 eetlepels sesamolie
 - zwarte peper
 - 40 kleine loempia deeg vellen
 - 50 ml sesamolie (of zonnebloemolie)
 - Sesamzaad
- Gomasio (Gemalen zeezout met geroosterd sesamzaad)

Vooraf:

Was de kiemen en leg ze te drogen op een schone theedoek. Snijd de ui in dunne plakjes en bosui in dunne slierten. Rasp de gemberwortel en schaf de witte kool. Leg de loempiavellen uit de diepvries.

Bereiding:

Doe de saffloerolie, gemberwortel, bosuitjes en plakjes ui in een wok en laat de groenten 3 minuten zachtjes fruiten. Voeg de wortel en de kool toe en laat ze heel even meebakken. Voeg daarna de Asiamix toe en schep dit erdoorheen. Neem daarna de wok van het vuur. Roer de tamari, sesamolie en wat peper door het groentemengsel en laat het afkoelen.

Behandel de ontdooide loempia vellen nauwkeurig zoals op de aanwijzing op de verpakking. Bestrijk elk loempiavel met sesam-of zonnebloemolie en doe een schepje van de vulling in het midden. Vouw de loempia dicht en leg hem op een met olie bestreken bakplaat. Bestrijk daarna de loempia nog eens met olie en bereid de rest zo snel mogelijk.

Voor de smaak kun je de loempia's nog bestrooien met sesamzaadjes. Bak de loempia's in een voorverwarmde oven op 220-240 graden, 10 tot 15 minuten tot ze goudbruin zijn.

Serveer de loempia's als voorgerecht of als bijgerecht. Je kunt natuurlijk ook met salade en rijst een hoofdgerecht samenstellen met de loempia's. De sauzen van de Wereld Winkel zijn erg lekker bij deze rolletjes. Je kunt ook mosterdsaus of mangochutney gebruiken.

Eet smakelijk!

