

OOSTERSE LOEMPIA'S MET MIE

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 8 rijstvellen
- 400 g hamreepjes
- 200 g sojascheuten
- 4 wortelen
- enkele lente-uien
- 250 g fijne rijstnoedels
- 1/4^{de} witte kool
- 2 uien
- 4 wortelen
- 2 rode paprika's
- 2 preistengels
- 1 el mosterd
- een scheut azijn
- zoetstof naar smaak
- kurkuma
- peper en zout
- 4 el olijfolie



Bereidingswijze:

- Schil de wortelen en rasp ze grof.
- Was de lente-uitjes en snij ze fijn.
- Doe 2 el olijfolie in een wok en voeg hierbij de hamblokjes, de soyascheuten, de wortelreepjes en de lente-ui snippers.
- Roerbak alles tot het beetgaar is en kruid met peper en zout.
- Laat de rijstvellen kort in koud water weken.
- Leg op het vochtige rijstvel een beetje van de wokmengeling, vouw het rijstvel langs de zijkanten dicht en rol het vervolgens op tot een loempiarol.
- Bestrijk de loempiarollen met olijfolie of gebruik een olie-spray.
- Bak ze vervolgens gedurende 15 minuten op de crisp-plaat in de oven of in een airfryer.
- Breng water aan de kook en laat de fijne mie gedurende 2 minuten gaarkoken.
- Was de witte kool en rasp deze fijn.
- Pel de uien en snij deze ook fijn.
- Schil de wortelen en snij ook deze in fijne blokkjes of reepjes.
- Was de rode paprika's en snij in fijne blokjes
- Was de preistengels en snij het wit van de prei fijn.
- Wok alles kort beetgaar en kruid met zout en kurkuma.
- Maak een sausje met de mosterd, een scheut azijn, een beetje water en zoetstof naar smaak. Meng alles goed onder mekaar tot een egale saus en voeg dit toe aan de groentenmengeling in de wok.
- Dien de loempia's op met de fijne mie en de zoetzure wokgroenten.
- Smakelijk!