



## Kwest-Loempia

Dit recept is voor 20 kinderen

### Dit heb je nodig:

- Flinke hand taugé
- 100 gr wortel in reepjes
- 100 gr witte kool in reepjes
- 1 pak vers filo-deeg uit de koeling (10 vellen)
- 75 gr mihoen
- 1 el sojasaus
- Olijfolie



## Zo maak je het

1. Leg de mihoen in een kom met gekookt water en trek het los van elkaar. Na ongeveer 1 à 2 minuten is de mihoen klaar. Laat het uitlekken in een vergiet.
2. Bak de groente in een klein beetje olie.
3. Voeg de uitgelekte mihoen bij de groentes.
4. Breng de vulling op smaak met de sojasaus en roer het goed door elkaar.
5. Verwarm de oven alvast voor op 180 graden.
6. Neem een vel filo-deeg en bestrijk deze met wat olie. Vouw hem dubbel en snijd hem doormidden.
7. Leg een schepje van de vulling in het midden van je filo-deeg. Bestrijk alle randen met wat olijfolie.
8. Vouw de buitenste randen naar binnen en bestrijk de buitenkanten nogmaals, lichtjes met wat olie.
9. Rol de loempia's op en leg de sluitkant onderop.
10. Leg de loempia's op een bakplaat en bestrijk ze nogmaals met wat olie. Bak de gezonde loempia's in ongeveer 15 minuten goudbruin in de oven.

### Tips&Tricks

- ✓ Alternatief voor zelf groente snijden is een zak kant en klare oosterse groente mix.

