

Recept van deze week:

Vietnamese spring rolls

Benodigdheden:

20 rijstvellen
1 mango
2 rode paprika's
150 gram rijstnoedels
2 avocado's
125 gram wortel julienne
75 gram cashewnoten
Sojasaus

Keukengerei:

Snijplank
Koekenpan
Lepel
Mes
Kookpan

Bereidingswijze:

1. Week de rijstnoedels ongeveer 2 minuten in gekookt water. Trek ze uit elkaar met een vork. Giet de noedels af en spoel ze na met koud water. Laat ze goed uitlekken en zet apart.
2. Snijd de mango, de avocado en de paprika in dunne reepjes. Snijd de lente ui in ringetjes en hak de cashewnoten grof.
3. Zet een diep bord klaar met warm water. Week het rijstvel ongeveer 30 – 45 seconden in het water. Hij moet zacht en vormbaar worden, maar ook weer niet te slap. Leg het rijstvel op een snijplank. Verdeel een beetje van de rijstnoedels over het loempiavel. Verdeel de paprika, mango en avocado in het midden van het vel. Maak het af met een paar ringetjes lente ui en wat gehakte cashewnoten. Je gaat de Vietnamese springrolls net zoals een loempia vouwen. Vouw de buitenzijdes eerst naar binnen. Rol hem dan voorzichtig op.
4. Je kunt de Vietnamese springrolls een nachtje in de koelkast bewaren, maar vers zijn ze het allerlekkerste. Serveer de verse loempia's met een lekker chilisausje bij en je hebt een heerlijke healthy lunch.

