KIKKOMAN

Verse loempia's met teriyaki-aubergine

totale tijd **30 min.** **20 min.** voorbereidingstijd **10 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.675 kJ / 400 kcal

Vetten: **14,3 g** Eiwitten: **10,7 g**
Koolhydraten: **54,2 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

Voor de teriyaki-aubergine:

1	grote aubergine
3 el	plantaardige olie
100 ml	Kikkoman Teriyaki Marinade
1 el	lichte suikersiroop (alternatief: agavesiroop)
1 el	sesamolie

Voor de vulling:

1	rode paprika
1	grote wortel
0,5	komkommer
1	slahartje
1 bos(je)	verse munt
12 stuk	rijstpapier
150 g	gekookte rijstnoedels

Voor de saus:

1	teentje knoflook
100 ml	Kikkoman Teriyaki Marinade
2 tl	sesam
3 el	limoensap
1 el	lichte suikersiroop (alternatief: agavesiroop)
1 el	lenteuitjes in ringen

VOORBEREIDING

Stap 1

Reinig, was en snijd de aubergine in blokjes (ca. 1 x 1 cm) voor de teriyaki-aubergine. Verhit de plantaardige olie in een pan op hoog vuur, bak de aubergine van alle kanten aan en haal hem uit de pan. Zet het vuur lager, voeg de teriyaki marinade, siroop en sesamolie toe aan de jus, aan de kook brengen, de aubergine erbij doen en 3 à 4 minuten laten sudderen. Hierbij de aubergine steeds weer met jus besprenkelen.

Stap 2

Voor de vulling de paprika halveren, reinigen en wassen, de wortel reinigen en schillen en de komkommer reinigen en wassen. Snijd groenten in zeer fijne reepjes. Maak de sla en munt schoon, was ze en maak vervolgens droog.

Stap 3

Dompel het rijstpapier in warm water en leg het op een vochtige doek. Leg op elk papier 1 blad sla, rijstnoedels, teriyaki-aubergine, groentereepjes en munt. Rol het rijstpapier voorzichtig op en snijd het doormidden.

Stap 4

Pel de knoflook voor de saus, pers deze en meng met de teriyaki-marinade, sesam, het limoensap, de siroop en lenteuitjes. Serveer de loempia's met de saus.