

RECEPT

De Volkskeuken: groenteloempia's

Het recept van de dag van uw Volkskok. Vandaag: loempia's met mihoen, kool en wortel, snack, 15 stuks



One'sy Muller

is auteur van de Volkskeuken en maakt veel gerechten uit de Afrikaanse diaspora en Caribische keukens.

17 september 2025, 23:59



Bewaren



Delen



Loempia's gevuld met mihoen, wortel en kool One'sy Muller

Mijn ouders sleepten mijn zusjes en mij wekelijks mee naar de markt. Ze haalden kip bij de poelier, nootjes bij de notenkraam en Surinaamse groenten en overige ingrediënten bij de 'tropische

winkel'. Als we mazzel hadden, mochten we snoep kiezen bij de snoepkraam of – o, het geluk – zelfs een patatje.

Er was ook een andere lekkernij die we regelmatig kregen. Ik herinner me nog goed dat er ineens een extra snackoptie was in de vorm van een Vietnamese loempia. Lange tijd sloeg ik het aanbod om mee te smullen af. Mijn associatie met loempia's was de Surinaamse versie. Een slap jasje en gevuld met kousenband en ietwat bittere taugé, niet mijn favoriet. Tot ik me toch een keer waagde aan de knapperige langwerpige staaf. De Vietnamese variant bleek wel lekker.

Ook dochterlief is fan van loempia's, zowel warm als koud. Daarom stonden ze de afgelopen tijd vaak op het menu.

Advertentie

INGREDIËNTEN



deVolkskrant



1 middelgrote ui, fijngesnipperd
4 tenen knoflook, fijngehakt
200 g spitskool
150 gr wortel julienne
2 theel. gember, geraspt
1½ theel. vijfkruidenpoeder
3 volle eetl. oestersaus
peper en zout naar smaak
15 loempiavellen (21,5 cm, op basis van tarwe)

Breek de mihoen in kleinere stukken en bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel af en laat uitlekken. Verhit een goede scheut olie in een wok en fruit daarin de ui glazig. Bak dan twee minuten knoflook en gember mee. Voeg de kool toe en wok deze ongeveer drie minuten. Wok ook de wortel twee minuten mee en roer het vijfkruidenpoeder erdoor. Voeg mihoen en oestersaus toe en meng alles goed door elkaar. Voeg naar smaak peper en zout toe en laat de vulling afkoelen.

Haal ondertussen de loempiavellen uit de vriezer en laat ze ontdooien. Trek voorzichtig een loempiavel los van de rest, leg het met een punt naar u toe op uw werkoppervlak. Schep er twee eetlepels vulling op, de onderste punt leeg latend. Vouw die naar boven en trek de rol strak naar u toe met uw vingers. Rol strak door tot de punt is opgerold. Vouw de zijkanten naar binnen en rol tot net voor het laatste puntje strak op. Bestrijk dat laatste stukje vel met wat water en rol hem zo vast. Herhaal met de overige vellen.

Verwarm een frituur- of diepe pan met olie en bak de loempia's op 200 graden tot ze goudbruin zijn. In een airfryer bakt u ze ingesmeerd met wat olie 10-15 minuten op 200 graden, halverwege omdraaien. Serveer met zoete chilisaus of pittige ketchup.

 Help ons door uw ervaring te delen: [Feedback geven](#)

LEES OOK

Geselecteerd door de redactie



RECEPT

De Volkskeuken: mihoen met tofu en knapperige groenten (vegan)



RECEPT

De Volkskeuken: zelfgemaakte hoisinsaus



RECEPT VEGETARISCH

De Volkskeuken: kimchipannenkoeken

Bevalt onze journalis tiek u?

Al abonnee? [Koppel je abonnement](#)

Digitaal

~~6,58~~ **3,75**
per week



- ✓ Onbeperkt artikelen
- ✓ Digitale krant (pdf)
- ✓ Toegang tot 10 andere kranten
- ✓ Maandelijks opzegbaar

Digitaal basis

~~3,35~~ **2,25**
per week



- ✓ Onbeperkt artikelen
- ✓ Maandelijks opzegbaar

De korting geldt 6 maanden. Het abonnement is maandelijks opzegbaar.

1. Vul uw e-mailadres in

voorbeeld@domain.com

Met dit e-mailadres kunt u inloggen bij alle titels van DPG media.

2. Vul uw IBAN-rekeningnummer in

NL 91 XXXX 0417 1643 00

Beveiligde transactie

Door mijn rekeningnummer in te vullen geef ik DPG Media toestemming voor automatische incasso van 16,25 per maand. De eerste afschrijving vindt plaats in dezelfde week van mijn bestelling.

☐ Ik ga akkoord met de [abonnements-](#) en [actievoorwaarden](#)

Bestellen en betalen



Maandelijks opzegbaar



Start direct met digitaal lezen

DPG Media gebruikt uw persoonsgegevens ter uitvoering van de overeenkomst en/of om u via verschillende kanalen te informeren over u aankoop. Meer informatie vindt u in ons [privacybeleid](#).

Als abonnee van de Volkskrant ontvangt u per mail nieuws, aantrekkelijke aanbiedingen, actualiteiten en productinformatie. U kan dit wijzigen bij uw [voorkeuren](#).



Advertentie

Wilt u belangrijke informatie delen met de Volkskrant?

Tip hier onze journalisten

Algemeen

Contact met de redactie

Contact met de klantenservice

Privacystatement

Abonnementsvoorwaarden

Gebruiksvoorwaarden

Toegankelijkheidsverklaring

Cookiebeleid

Privacy-instellingen

Auteursrecht

Colofon

Service

Klantenservice

Bezorgklacht indienen

Bezorging pauzeren

Bezorging wijzigen

(Bezorg)adres wijzigen

Adverteren

Losse verkoop

Meer de Volkskrant

Over ons

Abonneren

Nieuwsbrieven

Krant

Webkrant

webwinkel

Puzzels

RSS-feeds

Facebook

Twitter

Android apps

iOS apps

Navigeer

Columnisten

Recensies

De Volkskeuken

Archief

Op alle verhalen van de Volkskrant rust uiteraard copyright.

Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar copyright@volkskrant.nl.

De Volkskrant is onderdeel van DPG Media.



KvK Nummer: 34172906 | BTW Nummer: NL810828662B01

© 2025 DPG Media B.V. Alle rechten voorbehouden