



INHOUD

<i>Zo maak je spring rolls</i>	5
<i>Spring rolls met garnalen en pompoencurry</i>	6
<i>Spring rolls met geitenkaas, spinazie en kerstomaatjes</i>	8
<i>Spring rolls met avocado, radijs en noedels</i>	10
<i>Spring rolls met surimi, courgette en appel</i>	12
<i>Spring rolls Griekse stijl</i>	14
<i>Spring rolls met tonijn, courgette en mayonaise</i>	16
<i>Spring rolls klassiek</i>	18
<i>Spring rolls met ei en komkommer</i>	20
<i>Spring rolls met gehookte zalm en appel</i>	22
<i>Spring rolls met kip en avocadopuree</i>	24
<i>Spring rolls met garnalen en rammenas</i>	26
<i>Spring rolls met quinoa, paprika en soja-ahornsous</i>	28

<i>Spring rolls met gerookte zalm en mango</i>	30
<i>Spring rolls met chorizo, courgette en jonggedroogde tomaat</i>	32
<i>Spring rolls met verse zalm en citrusvruchten</i>	34
<i>Spring rolls met kerriekip</i>	36
<i>Spring rolls met meloen, rodekool en pesto</i>	38
<i>Spring rolls met avocado, rodekool en sesam</i>	40
<i>Spring rolls met gerookte eend en ananas</i>	42
<i>Spring rolls met kruidige runderreepjes en taugé</i>	44
<i>Spring rolls met frambozen, mango en perzik</i>	46
<i>Spring rolls met aardbeien, basilicum en chocoladesaus</i>	48
<i>Spring rolls met appel, clementine en kaneel</i>	50
<i>Spring rolls met haveremout, aardbei en bosvruchtensaus</i>	52
<i>Spring rolls met banaan, chocolade en karamel</i>	54



SPRING ROLLS

*met avocado,
radijs en noedels*

Voor 10 rollen

Voorbereiding: 20 min. - Kooktijd: 5 min.



INGREDIËNTEN

- 100 g Chinese noedels • sesamololie
- 2 avocado's • een paar druppels citroensap
- 1 bosje radijs • zout • 10 rijstvellen •
- 1 handvol rucola • 1 handvol veldsla
- een paar takjes koriander, fijngeknipt
- 2 tl sesamzaad





- 1** Kook de noedels in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze uitlekken en besprenkel ze met een paar druppels olie.
- 2** Schil de avocado's en snijd ze in dunne plakjes. Besprenkel ze met citroensap tegen het verkleuren. Snijd de radijsjes in dunne plakjes en bestrooi ze met zout.
- 3** Beleg de vochtige rijstvellen elk met beide soorten sla, noedels, plakjes radijs en plakjes avocado. Bestrooi met koriander en sesamzaad.
- 4** Maak de rollen af volgens de uitleg op blz. 5. Serveer er kant-en-klare loempiasaus bij.

SPRING ROLLS

met gerookte zalm en mango

Voor 10 rollen

Vorbereiding: 15 min. - Weektijd: 4 min.



INGREDIËNTEN

150 g mihoen • 1 mango • 2 avocado's
• een paar druppels citroensap •
10 rijstvellen • 5 plakken gerookte zalm
• 1 handvol mesclun (slamelange) • een
paar blaadjes koriander

Voor de sinaasappelsaus

2 el olijfolie • sap van 1 sinaasappel • 1 el
balsamicoazijn • 2 tl mosterd • zout en
peper

- 1** Doe de mihoen in een kom en schenk er kokend water over. Laat 4 minuten weken. Giet af, laat uitlekken en afkoelen.
- 2** Schil de mango en avocado's en snijd ze in dunne plakjes. Besprenkel de plakjes avocado met citroensap tegen het verkleuren. Halveer de plakken zalm.



3 Klop voor de saus alle ingrediënten door elkaar.

4 Beleg de vochtige rijstvelen elk met een halve plak zalm en wat mesclun. Voeg een beetje

mihoen en plakjes avocado en mango toe. Bestrooi met koriander.

5 Maak de rollen af volgens de uitleg op blz. 5. Serveer de sinaasappelsaus erbij.

SPRING ROLLS

met kerriekip

Voor 10 rollen / Voorbereiding: 15 min. - Kook- en baktijd: 10 min.

INGREDIËNTEN

150 g rijstnoedels • een paar slablaadjes • ½ komkommer •
250 g kipfilet • zout en peper • 2 el kerrie • 2 el olie • 10 rijstvellen
• 100 g taugé • een paar blaadjes munt en koriander, fijngeknipt

Voor de chilisaus

200 ml water • 20 g suiker • 200 ml rijstazijn • 4 el vissaus • 2 teentjes
knoflook, fijngesneden • ½ kleine rode chilipeper, in ringetjes



- 1** Kook de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, laat uitlekken en afkoelen.
- 2** Snijd de sla fijn en de komkommer in heel dunne reepjes. Snijd de kip in reepjes en bestrooi met zout, peper en de kerrie. Bak de reepjes 5 minuten in een koekenpan in de olie.
- 3** Breng voor de saus het water en de suiker aan de kook. Laat afkoelen en voeg de rijstazijn, vissaus, knoflook en chilipeper toe.
- 4** Beleg de vochtige rijstvellen elk met sla, taugé, noedels, munt en koriander en eindig met kip en komkommer.
- 5** Maak de rollen af volgens de uitleg op blz. 5. Serveer de chilisaus erbij.



