

LOEMPIATAART



Wat heb je nodig voor 2 personen?

4 vellen filodeeg	2 kleine eieren
150 gram kipfilet	peper
2 eetlepels sojasaus	1 eetlepel olie
400 gram Oosterse roerbakgroenten	

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bekleed een springvorm of ovenschaal met een diameter van 20cm met bakpapier.
2. Snijd de kipfilet in kleine stukjes. Verwarm een eetlepel olie in een wok en voeg de kip toe, breng op smaak met een eetlepel sojasaus. Bak de kip even kort om en om aan voor je de groenten toevoegt. Voeg nog een eetlepel sojasaus toe en bak dit alles zo'n 4 minuten.

3. Leg een vel filodeeg op de bodem van de springvorm of ovenschaal. Leg er vervolgens 3 vellen omheen zodat de helft van de vellen uit de springvorm hangt. Schep het kip-groentemengsel in de vorm.
4. Klop de eieren los met wat peper en giet dit over de vulling. Verdeel het ei met een lepel door de vulling. Vouw de overhangende vellen naar binnen zodat de taart helemaal bedekt is met filodeeg.
5. Zet de taart laag in de oven en bak hem in 45 minuten goudbruin. Als de taart te bruin kleurt kun je hem afdekken met aluminiumfolie.

Eet smakelijk!

Tip: Mocht je kleine filodeeg vellen gebruiken, dan kan het zijn dat je meer dan 4 vellen nodig hebt. De vellen die wij gebruiken zijn ongeveer 25 bij 25 cm. Wil je een loempiataart voor 4 personen maken, verdubbel dan het recept en gebruik een bakvorm van 24 cm.

Voedingswaarde per persoon

Energie	417 kcal
Eiwit	30,8 gram
Koolhydraten	43,9 gram
Vet	11,6 gram
Vezels	8 gram
Zout	0,5 gram