



# BILAG: MØDE 2

## INGREDIENSLISTE GOURMETMAD ALA NATUR

### SAMLET INGREDIENSLISTE

- 38 g fårekylninger

Insekter kan fx købes på [www.insektprotein.dk](http://www.insektprotein.dk)

- Hvedemel
- Fint salt
- Øl
- Stødt spidskommen
- Karry
- Hvidløg
- Rødløg
- Rapsolie (ikke den koldpressede)
- Past. æggeblommer
- Citron
- Peber



- Cirka 100 stk. frysetørrede græshopper
- Fiskesauce
- Sriracha chili sauce
- Limesaft
- Brun farin
- Soyasauce
- Risnudler
- Spidskål
- Smør
- Sukker
- Æg
- Mørk chokolade
- Appelsiner
- 25 g frysetørrede melorme



# BILAG: MØDE 2

## OPSKRIFTER TIL GOURMETMAD ALA NATUR

Opskrifterne er inspireret af e-bogen "Opskrifter med frysetørrede insekter" af Nina Askov.

### INGREDIENSER

#### **FORRET - FÅREKYLLINGER I TEMPURA**

- 38 g fårekylinger

Insekter kan fx købes på [www.insektprotein.dk](http://www.insektprotein.dk)

- 1½ dl hvedemel
- 1½ tsk fint salt
- 2¼ dl øl
- ¾ tsk stødt spidskommen citronmayo
- 1½ tsk karry
- 1-2 fed knust hvidløg
- 1 finthakket rødløg
- ¾ l rapsolie (ikke koldpresset)

#### **CITRONMAYO**

- ½ bæger past. æggeblommer
- Fintrevet skal af 1½ citron
- 1½ spsk citronsaft
- ¾ tsk fint salt + friskkværnet peber
- 2¼ dl rapsolie



### **SÅDAN GØR DU**

#### FÅREKYLLINGER I TEMPURA

1. Bland alle ingredienser bortset fra olien i en skål.
2. Varm olien op i en kasserolle.
3. Når den er godt varm, dumpes små klatter af tempuradej med fårekylinger ned i olien med en teske. Vær opmærksom på, at olien kan sprøjte.
4. Vend tempuradejen med fårekylinger en gang imellem.
5. Tag dem op med en hulske, når de er gyldentbrune og læg dem på køkkenrulle.

### **CITRONMAYO**

6. Put æggeblomme, salt, peber, citronskal og citronsaft i et bredbundet glas.
7. Brug en stavblender til at blende æggemassen i cirka 1 minut. Massen skal være luftig.
8. Tilsæt nu rapsolien lidt ad gangen mens der stadig blendes til der er opnået en fin og fast mayonnaise.
9. Smag til med salt, peber og citronsaft.



## **HOVEDRET - MARINEREDE GRÆSHOPPER MED RISNUDLER OG SPIDSKÅL (CIRKA 6 PERSONER)**

### **INGREDIENSER**

- Cirka 100 stk frysetørrede græshopper

Insekter kan fx købes på [www.insektprotein.dk](http://www.insektprotein.dk)

- 3 tsk fiskesauce
- 6 tsk Sriracha chili sauce
- 1½ dl friskpresset limesaft
- 1½ dl rapsolie (ikke den koldpressede, men den billige smagsneutrale)
- 2-3 fed knust hvidløg
- 3 tsk brun farin
- 6 tsk soyasauce
- 600g risnudler
- 1 spidskål

### **SÅDAN GØR DU**

1. Put græshopper, olie, fiskeolie, chilisauce, hvidløg og friskpresset limesaft i en frysepose.
2. Bind knude på posen og lad den lille i køleskabet i 20 minutter. Alle græshopper skal være dækket af marinade.
3. Kog risnudler og snit spidskål fint.
4. Varm en pande.
5. Når den er varm, opløses brun farin i soyasauce på panden.
6. Kom de marinerede græshopper på panden sammen med al marinaden fra posen og rør godt rundt.
7. Tilsæt de kogte risnudler og spidskålen efter 35 minutter. Rør rundt til marinaden er godt fordelt.
8. Server evt. ned er drys frisk koriander.



**DESSERT - COOKIES MED APPELSIN, MØRK CHOKOLADE OG MELORME  
(16 STK)**

**INGREDIENSER**

- 250 g blødt smør
- 2½ dl sukker
- 1 æg
- 5 dl hvedemel
- 200 g hakket mørk chokolade
- 70% fintrevet skal af 2 appelsiner
- 25 g frysetørrede melorme

Insekter kan fx købes på [www.insektprotein.dk](http://www.insektprotein.dk)

**SÅDAN GØR DU**

1. Bag melormene i en forvarmet ovn i 7 minutter ved 175 grader.
2. Pisk smør og sukker sammen.
3. Når det er godt blandet sammen tilsættes æg.
4. Pisk videre til massen bliver ensartet og tilsæt så mel.
5. Pisk videre til dejen er glat og slipper siderne af skålen.
6. Vend så den mørke chokolade og melormene i.
7. Form dejen til cirka 16 små bolde.
8. Tryk dem lidt, så de bliver fladere, men ikke helt flade.
9. Fordel dem på en bageplade beklædt med bagepapir og bag dem cirka 10 minutter i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft.
10. Hold øje med dem. Når de bliver gyldentbrune i kanten, er de færdige.
11. Tag dem ud af ovnen og lad dem køle af.