



# INSPIRATION TIL TILBEREDNING AF INSEKTER

LOPES, BOESEN & MULVAD  
Teknoantropologi BA  
April 2015

# Protein dip

- 2 dl hytteost
- 1 dl persille
- 2 spsk mayonnaise
- 1 spsk hakket løg
- 2 spk frisk presset citron
- 1 dl tørristede melorme eller andre larver

Det hele køres igennem med en blender eller food processer. Smages til med salt og peber og kan evt tilsættes andre friske krydderurter.

# Protein kiks/knækbrød

- 7 dl blandede kerner
- 1 dl Buffalo larver stegt på panden i smør
- 1 dl groft mel
- 2 dl hvedemel
- 1 tsk fint salt
- 3 tsk lakridspulver
- 1 drys Cayenne peber
- 1 tsk bagepulver
- 1 dl rapsolie
- 2 dl vand

Bland alle de tørre ingredienser sammen og rør godt rundt , før de våde ingredienser tilsættes, rør godt rundt. Massen som er meget våd, deles i to og rulles hver for sig ud mellem to stykker bagepapir.

Bages ved 180 grader i ca. 12 minutter

# Knasende græshopper

Et par håndfulde græshopper  
2 fed hvidløg  
1 finthakket rødløg  
En håndfuld hakket persille  
1 liter raps olie  
Salt  
Chili

Varm olien op og frituresteg græshopperne - de må ikke blive sorte.

Når græshopperne er kommet op og kølet af, vendes de i de øvrige ingredienser og serveres som snack.

# Voksmøllarver m. Panko

Et par håndfulde voksmøllarver  
1 æg  
Panko rasp  
Salt og peber  
1 liter rasp olie

Pisk et æg med salt og peber

Dyp larverne i æggemassen og vend dem i rasp. Det er en god idé at gøre det lidt ad gangen, da de ellers klumper sig sammen.

Frituresteg larverne.

# Fried Rice

1 æg  
1 spk olie  
1/2 dl vand  
1/2 dl hakket løg  
2 fed hvidløg  
1 dl kogte ris (gerne vilde ris)  
1/2 dl buffalolarver  
1 spk østersovs

Olien varmes på en pande og hvidløget ristes let.  
Ægget "scrambles" på panden og vand, soya, østersovs og løg tilsættes. Kog det op. Tilsæt risene og ormene og steg dem sammen med de øvrige ingredienser.  
Smag evt. til med lidt ekstra østersovs.

Server.

# Sprød salat

1 Fennikel  
Baby salat  
1/2 Agurk  
10 mynteblade  
1 håndfuld frisk koriander  
1 granatæble  
1 fed hvidløg

1 håndfuld friturestegte melorme/græshopper/voksmøllarver til topping

Det hele skæres og blandes i en skål.

## Banankage med knas

3 æg  
170 gram sukker  
2 tsk vanille  
125 gram hvedemel  
1 tsk bagepulver  
100 smeltet afkølet smør  
2 moste bananer (helst modne, men uden pletter)  
1 dl smørristede buffalo orme  
50 gram mørk chokolade

Det hele blandes sammen og bages i ovnen i 40-55 minutter ved 175 grader.

## Power müslibarerer

75 g Smørstegte melorme eller buffalo larver  
½ stang vanilje klippet i små stykker  
100 g havregryn  
100 g fint hakkede, tørrede abrikoser  
100 g lyse rosiner  
150 g hakkede mandler  
100 g hasselnødder  
100 g smør  
100 g honning  
1 dl rørsukker  
100 g fint hakket mørk chokolade 70%

Blend vaniljestangen og stegte melorme til pulver og bland det i en stor skål med havregryn, hakket chokolade, mandler, nødder, rosiner, abrikoser og hasselnødder. I en gryde smeltes sukker, honning og smør- og denne blanding æltes ind i ingredienserne i skålen. Blanding puttes herefter i et ildfast fad (ca. 20 cm x 30 cm) beklædt med bagepapir og mases godt sammen. Bages i en forvarmet ovn i 20 min ved 150 gr. varmluft.

Stil den i køleskabet, og efter 1 time kan blokken tages ud og skæres til müslibarerer.

# Græshoppe tortillas

1 håndfuld græshopper/melorme  
1 knivspids salt  
1-2 fed hvidløg  
1/4 citron  
1 håndfuld frisk koriander

Rist græshopperne på panden med hvidløg, løg, salt og citron.  
Serveres i tortilla med salsa, guacamole og frisk koriander.

Rækker til ca. 3 små tortillas

# Græshoppe Pad-thai

150 g nudler  
3 spsk fiskesauce  
1 spsk soyasauce  
3 spsk limesaft  
2 tsk sukker  
2 spsk jordnødde-olie  
1 håndfuld græshopper  
2 fed hvidløg  
1-2 æg  
2 forårsløg  
70 g bønnespirer  
25 g hakkede peanuts  
1 håndfuld frisk koriander  
1 lime (i både)

Bland fiskesauce, soyasauce, limesaft, sukker i en skål og rør godt. Olien varmes i en wok. Græshopper tilsættes og ristes ved medium varme. Skub insekter til side i wokken og rør æggene i den anden side. Græshopper og rørte æg tages op og opbevares i en skål/tallerken. Steg dernæst hvidløg og forårsløg let. Når løgene er blødet op tilsættes fiskesauce-blandingen sammen med æg og græshopper og varmes igennem. Kog nudlerne efter anvisningen og tilsæt dem til wokblandingen. Tilføj bønnespirer og bland det hele godt. Retten serveres på en tallerken toppet med peanuts, koriander og limebåde.