

Stegte nudler med græshopper

Forfatter:

Louise Stenskrog Christensen,
Susanne Hegelund Andersen og
Camilla Louise Pedersen i samarbejde
med Agnete Hoffmeyer, Anette Kamuk
og Rikke Højer.



Introduktion:

Opskriften er udviklet i forbindelse med undervisningsforløbet *Insekter, orme, tang og planter: Smag på fremtidens fødevarer*, hvor eleverne kan tilegne sig viden om nogle af fremtidens fødevarer – nemlig insekter

Ingredienser:

100 g æggenuddler
1 fed hvidløg
½ chili, ikke for stærk
½ løg
Lidt under ¼ broccoli
En smule olie til stegning
1 tsk. sukker
½ spsk. lys soja
Salt
Græshopper (5 – 7 stykker)

Fremgangsmåde:

1. Blancher græshopperne i kogende vand i 2-3 min., så undgår du eventuelle bakterier.
2. Lad græshopperne dryppe af på et stykke køkkenrulle.
3. Steg græshopperne i smagsneutral olie på en pande i 2-3 min., så de bliver lidt sprøde.
4. Kog nudlerne som anvist på pakken.
5. Pil hvidløg, og stød det i en morter sammen med den halve chili (pas på øjnene). Har man ikke en morter, så hakkes det hele meget fint, inden det blandes sammen.
6. Pil løg, og skær det i små tern.
7. Skær broccolien i mundrette bidder.
8. Hæld en smule olie i en wok, varm wokken op og steg chili- og hvidløgsblandingen sammen med løg og broccoli, indtil broccolien næsten er mør (den er bedst, hvis den stadig er lidt sprød).
9. Tilsæt de blancherede græshopper, og lad dem stege med de sidste par minutter.
10. Tilsæt sukker, soja og salt, inden nudlerne vendes godt sammen med indholdet i wokken.
11. Smag, om der skal tilsættes yderligere salt og sukker.