

MEELWORM, KERSTOMAAT EN RODE BASILICUM



Ingrediënten

- . 25 gr meelwormen
- . Kerstomaatjes
- . Rode basilicum
- . Sesamolie
- . Pimentpoeder
- . Zwarte peper van de molen

Bereiding

- Bak de meelwormpjes in een scheutje sesamolie
- Kruid flink met piment poeder en zwarte peper
- Snij de kerstomaatjes in 3 en prik alles op een stokje, afgewisseld met een half blaadje rode basilicum

TOAST MET HUMMUS VAN KREKEL



Ingrediënten

- . 25 gr krekeltjes
- . 70 gr kikkererwten uit glas
- . 1 teentje look
- . Geroosterde sesamolie
- . Pindakaas
- . Citroen
- . Peper

Bereiding

- Rooster de krekeltjes droog in een pan
- Spoel de kikkererwten en laat goed uitlekken
- Doe ze vervolgens in de blender met de helft van de krekels, het lookteentje en een flinke eetlepel pindakaas
- Maal fijn en voeg sesamolie toe tot je een gladde massa bekomt
- Citroensap en peper toevoegen naar eigen smaak
- Maak toasten en besmeer royaal met de hummus
- Gebruik de andere helft van de krekels als garnituur

SPRINKHAANPESTO MET VOLKORENPASTA

Ingrediënten

- . 15 Afrikaanse sprinkhanen
- . 50 gr Parmezaanse kaas
- . Teentje look
- . Handvol basilicum
- . Olijfolie
- . ½ kleine citroen
- . Peper

Bereiding

- Pesto: Rooster de sprinkhanen in een pan zonder vetstof tot ze krokant zijn en een nootachtige geur hebben
- Snij de kaas in blokjes, plet het lookteentje en gooi samen met de basilicum in een blender
- Sap van de citroen bijvoegen
- Maal fijn en voeg geleidelijk olijfolie toe tot je een mooie gladde massa bekomt.
- Afsmaken met peper
- Kook de volkoren pasta al dente gaar, meng met de pesto en serveer (eventueel met een garnituur van sprinkhaan)

