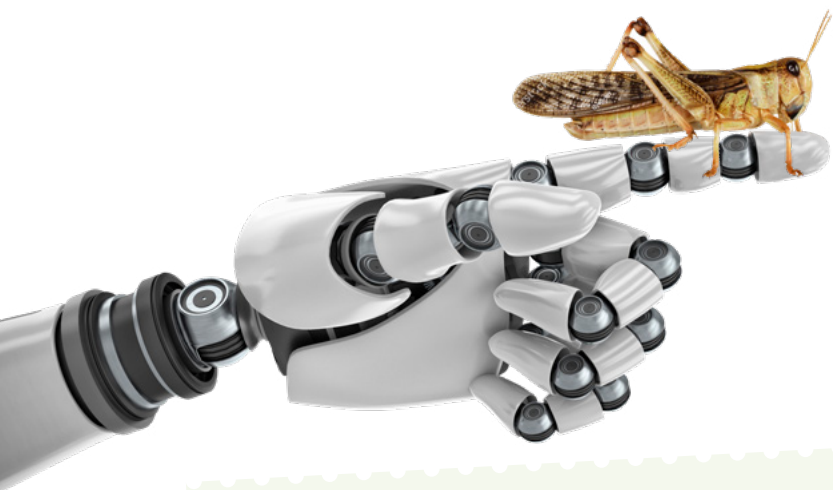




## Gefrituurde sprinkhanen

Zin in iets avontuurlijks als hartige of zoete snack?  
Maak dan gefrituurde sprinkhanen!



### Wat heb je nodig?

- 10 tot 20 gram sprinkhanen (te bestellen via verschillende websites die insecten voor menselijke consumptie verkopen)
- 100 gr bloem
- 2 dl ijskoud water
- zonnebloemolie of arachideolie om in te bakken
- 1 ei
- Peper en zout

Eventueel:

- Chocoladesaus en poedersuiker of chillisaus



### Wat ga je doen?

- 1 Verwijder de poten en vleugels van de sprinkhanen.
- 2 Meng 2 dl ijskoud water met 1 ei.
- 3 Voeg 100g bloem toe en roer met stokjes het geheel snel door elkaar. (Vervang één derde deel van de bloem eventueel voor aardappelzetmeel, maizena of een ander zetmeel voor een lichter, knapperiger resultaat.)
- 4 Breng het beslag op smaak met peper en zout.
- 5 Leg de sprinkhanen één voor één op een vorkje en haal ze door het beslag.
- 6 Doe een ruime laag olie in een pan en bak de de sprinkhanen op middelhoog vuur tot deze krokant zijn.
- 7 Dep de sprinkhanen met keukenpapier af en eet ze warm op.

Eet smakelijk!



Heb je hartige trek?  
Dan zijn de sprinkhanen lekker met chillisaus!

Meer zin in zoet?  
Dip ze dan lekker in chocoladesaus bestrooid met een beetje poedersuiker!



## Roerbak van spruitjes met kastanjes

Deze maand een lekker stevig gerecht voor de wat koudere dagen met de smaken zoet, zout en licht bitter.



### Wat heb je nodig?

- 500 gr spruitjes
- 300 gr kastanjes. Je kunt zelf tamme kastanjes rapen of ze kopen bij een supermarkt (seizoen oktober-december)
- 100 gram vegetarische spekjes of spekjes van Nederlandse buitenvarkens/biologisch vlees



### Wat ga je doen?

- 1a Heb je verse kastanjes? Zet dan met een scherp mes een kruis in de bovenkant van de kastanjes. Dit doe je, omdat je de schil en het vliesje wil verwijderen na het koken of poffen.  
Wil je ze *poffen*? Verwarm dan de oven voor tot 200 graden. Leg de ingekruiste kastanjes ongeveer een kwartier in de oven, tot de schil openbarst.



Je kan kastanjes ook *poffen* door deze op een matig vuur te verwarmen. *Koken* kan natuurlijk ook door de kastanjes ongeveer 10 minuten in een pan met kokend water te verwarmen. Pel de kastanjes als ze nog warm zijn, dan gaat het minder lastig. Verwijder het vliesje, eventueel met een scherp mesje.

- 1b Kant en klare kastanjes gekocht? Bereid ze dan volgens de instructies op de verpakking.
- 2 Maak de spruitjes schoon en kook ze beetgaar in 10-12 minuten. Giet de spruitjes af.
- 3 Bak de spekjes en voeg de nog warme spruiten en kastanjes toe. Roer het geheel goed door. Na een paar minuten op laag vuur is de heerlijke maaltijd klaar.

Eet smakelijk!

