

# HARTIGE INSECTENSCHIJVEN

(voor 2 stuks)

## Benodigheden:

- aardappelpuree (al klaargemaakt)
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 15 g winterwortel, geschild en in zeer fijne bokjes
- 15 gram maïskorrels (uit blik)
- 1 lente-uitje, in zeer dunne ringetjes
- 20 gram meelwormen
- 2 eieren
- witte peper uit de molen
- zout
- 1,5 eetlepels bloem
- 2 eetlepels paneermeel
- 15 gram boter om in te bakken
- 1 eetlepel zonnebloemolie

1. Verwarm de zonnebloemolie in een koekenpan en bak hierin het sjalotje zachtjes aan zonder te kleuren. Voeg de wortel en de meelwormen toe, laat 2 minuten zachtjes mee garen en haal het daarna van het vuur.
2. Voeg het groente-insectenmengsel samen met de maïs en de lente-ui bij de puree. Roer er een ei door en breng op smaak met peper en zout.
3. Vorm van de puree 2 schijven, gebruik bij het vormen een beetje bloem om plakken te voorkomen. Laat de schijven 5 min in de vriezer goed koud worden. Breek het andere ei in een diep bord en klop met een vork goed los. Strooi in een ander bord het paneermeel. Haal de schijven eerst door het ei en daarna door het paneermeel. Laat de schijven opnieuw 5 min opstijven in de vriezer en haal daarna nog een keer door hetei en het paneermeel.
4. Bak de schijven in de boter mooi krokant in ca.8 minuten in een koekenpan. Zorg er voor dat ze goed warm zijn van binnen.