

Pesto af roeblade serveret på insektkiks

3 håndfulde friske øko-roeblade, skyllet

0,5 fed hvidløg

40 g vesterhavsost

30 g solsikkekerner

3 spsk olivenolie

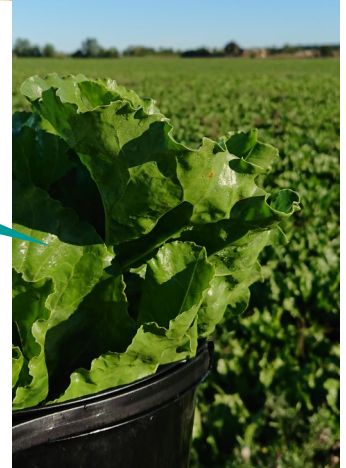
flagesalt

sort peber

citronsaft



Roeblade kan både indgå som foder til insektlarver— og anvendes som spinat: spises rå, dampede og stuvende. Pluk kun friske opretstående blade. Kan opbevares i køleskab op til 1 uge.



Rist solsikkekerner på en pande, under omrøring til de får lidt farve.

Alle ingredienserne hakkes fint i en foodprocessor.

Smag til med salt og vurder om det evt. skal have en smule mere olivenolie eller citronsaft.

Serveres på insekt-kiks (opskrifter findes på nettet).

Læring: Pesto af roeblade bliver hurtigere brun ved opbevaring; men ser flot ud og smager godt frisk.

For at øge proteinindhold i pestoen kan tilsættes f.eks. formalede melorme; men også her skal man være opmærksom på at det skal spises frisk, da der over tid udvikler sig en af-smag fra insektfedtet.



Opskrift udviklet af faglærer, Diana Telvig, som et led i inddragelse af fremtidens fødevarer i undervisning af bager/konditor elever, ernæringsassistentelever og kokkeelever på CELF.

Bioøkonomisk Vækstcenter og Interregprojektet BIOCAS har støttet fremskaffelse af råvarer som et led i et samarbejde, hvor de studerende skulle servere smagsprøver ved Dansk Bioøkonomi Konference 2020. Konferencen måtte desværre aflyses kort før afholdelse pga. udviklingen i Covid19. I stedet fik lærere og medstuderende glæde af de nye spændende retter.

