

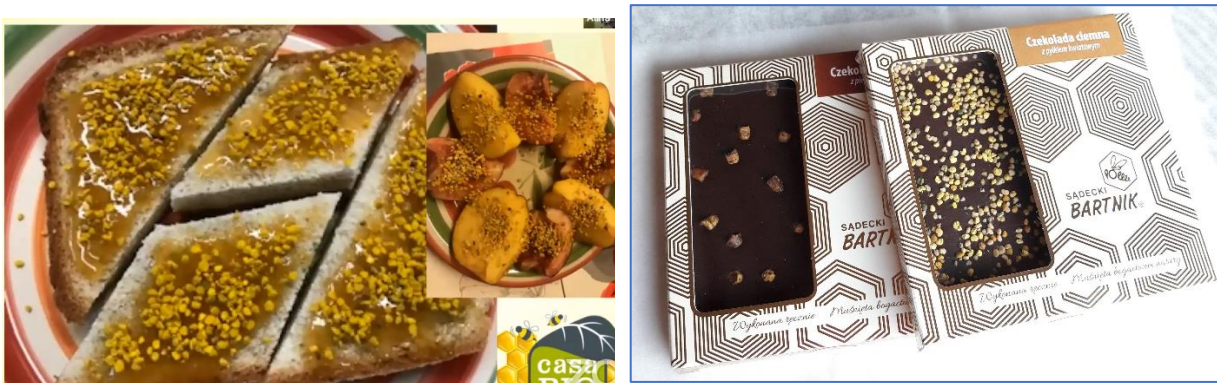
## Alkumaljat

### Cristina Aosanin resepti

- 1 rkl siitepölyä
- 1 rkl sitruunamehua
- vettä lasi lähes täyteen

Annetaan tekeytyä vähintään puoli tuntia -> siitepölyhiukkaset helpommin sulaviksi happamassa nesteessä

## Välipaloja: hedelmiä, leipää, hunajaa, siitepölyä, pergaa, propolista, suklaata



### Propolis/ siitepöly suklaa

- 150 g kaakaovoi
- 100 g kaakaojauhetta
- 100 g hunajaa
- 10 g murskattua propolista, siitepölyä, pergaa tms.

Sulatetaan kaakaovoi vesihautteessa kattilassa, sekoitetaan muut aineet ja valetaan muotteihin

More than honey -hanke 1.9.2018-31.12.2021



Suomen  
Mehiläishoitajain Liitto  
SML ry



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

## Toinen vaihtoehto suklaalle

Tummaa tai maitosuklaata

Siitepölyä/propolista/pergaa

Sulatetaan suklaa vesihauteessa, sekoitetaan muut aineet ja valetaan muottiin

## Kuhnuritoukkareseptejä

### Voissa paistetut valkosipulitoukat

0,75 dl Voita tai öljyä

6 kynttä valkosipulia

1,5 dl Puhdistettuja mehiläistoukkia

Kuumenna öljy tai voi matalalla lämmöllä paistinpannussa tai padassa. Paista hitaasti valkosipulit niin, että ruskistuvat viidessä minuutissa. Lisää hyönteiset ja jatka paistamista samassa lämpötilassa 10-15 minuuttia sekoittaen välillä. Älä kuumenna liikaa, etteivät valkosipulit pala.

Tällä tavalla valmistettuja toukkia voidaan lisätä mausteeksi tacoihin tai ohuiden leipien täytteeksi riisin kanssa tai käytetään alkuruokana.

### Kuhnuritoukkamunakas

4 munaa

4 rkl maitoa

¼ tl suolaa

riipaus pippuria

paahdettuja kuhnuritoukkia

paistamiseen voita

Mausteeksi voi laittaa esim. sipulia, nokkosta tai muita yrttejä, aurajuustoa, juustoraastetta. Älä kuitenkaan peitä kuhnureiden omaa makua.

Aloita munakkaan valmistaminen rikkomalla munien rakenne kulhossa haarukalla vatkaton. Lisää joukkoon maito ja mausteet. Kuumenna pannu kuumaksi. Lisää voi. Anna sen ruskistua hiukan. Kaada munakasseos pannulle. Lisää kuhnuritoukat ja muut haluamasi mausteet. Alenna lämpöä. Vedä puulastalla munakasseosta hitaasti pohjaa pitkin reunoilta keskustaan päin. Tarjoa kuhnurimunakas välipalana tai salaatin kera pikkuateriana.

Munakkaan resepti: <https://www.valio.fi/reseptit/munakas-1/>

### Kuhnuritoukilla duunatut perunarieskat

1 pussi (70 g) Perunamuusihiutaleita

5 dl vettä (haaleaa)

4 dl vehnä jauhoja tai gluteenittomia jauhoja

1 tl suolaa

Paahdettuja kuhnuritoukkia

Sekoita taikina nopeasti sekaisin. Lisää paahdetut toukat. Taputtele taikina jauhotetuin käsin pellille leivinpaperin päälle pieniksi rieskoiksi. Paista heti 250 asteessa n. 10 min ja kunnes pinta saa kauniin värin.

Rieskat on hyvä leipoa nopeasti, sillä varsinkin vehnä jauhoja sisältävä taikina vetelöityy seisoessaan ja tällöin jauhoja joutuu usein lisäämään leipien muotoilun onnistumiseksi.

Rieskat ovat parhaimmillaan vastapaistettuina.



## Kuhnuritoukkaleipä

- Kuhnuritoukkia
- 1 kanamunan valkuainen
- 1 tl voita
- ¼ tl hunajaa
- 1 tomaatti
- 1 salaatin lehti
- 2 viipaletta leipää
- 1 rkl majoneesia
- riipaus suolaa

Ruskista mehiläistoukat voissa suolan ja hunajan kanssa. Kun toukat muuttuvat kullanuskeiksi ja rapeannäköisiksi, siirrä toukat kulhoon ja sekoita joukkoon riittävästi kanamunan valkuaista, jotta massa pysyy kasassa. Palauta massa pannulle ja muotoile pihviksi.

Paahda leipä ja viipaloit tomaatti. Levitä majoneesi leivälle. Kun toukkapihvi on kiinteytynyt pannulla nosta se paahteleivällä olevien salaatin ja tomaatin päälle. Nauti!

## Kuhnuritoukka-(nokkos) vohvelit

- 2 kananmunaa
- 4 dl maitoa
- 3 dl vehnä jauhoja
- ½ tl leivinjauhetta
- n. ½ tl suolaa
- 2 rkl juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai voisulaa
- kuhnuritoukkia
- yrttejä maun mukaan: tinjami, nokkonen, basilika, jne.

Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Lisää maito. Sekoita leivinjauhe vehnä jauhojen joukkoon. Vatkaa jauhoseos munamaidon joukkoon. Lisää suola, juokseva margariini, kuhnuritoukat ja yrtit. Anna taikin turvota noin 15 minuuttia.

Kuumenna vohvelirauta paistokuntoon. Paista taikinasta vohveliraudalla ohuita vohveleita. Lisää pannuun rasvaa tarvittaessa. Tarjoa suolaisena ruokana salaatin ja esim. kermaviilikastikkeen kanssa.

## LIPSTIKKAVOISSA PAISTETTUJA KUHNURITOUKKIA JA OHRATTOA

### Ohratto:

- 2 salottisipulia
- Öljä
- 2 dl Torino ohranelmiä
- (½ dl valkoviiniä)
- 5 dl kasvislientä
- 50 g voita
- 100 g parmesania

Pilko sipulit ja paista niitä öljyssä hetki. Lisää ohranelmet ja kuullota hetki. Lisää joukkoon valkoviini ja anna sen kiehahtaa lähes kokonaan pois. Laske lämpöä. Lisää kasvislientä vähän kerrallaan, anna sen imeytyä ja haihtua ja lisää taas. Tee näin, kunnes ohra on kypsää. Ota kattila liedeltä pois, vatkaa joukkoon voi ja sekoita lopuksi joukkoon raastettua parmesania.

### Kuhnuritoukat lipstikkavoissa:

More than honey -hanke 1.9.2018-31.12.2021



Suomen  
Mehiläishoitajain Liitto  
SML ry



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

- 100 g voita
- ½ pnt lipstikkaa
- Suolaa
- Kuhnuritoukkia

Pehmennä voi esim mikrossa. Lisää lipstikanlehdet ja suola ja soseuta sauvasekoittimella. Paista kuhnurit lipstikkavoissa suht miedolla lämmöllä pannulla. Tarjoile kypsät toukat ohraton päällä.

## KUHNURISNACK

- Salaatinlehtiä
- Juustoa
- Pinjansiemeniä
- Cashew pähkinää

## Karpalokompotti:

- 200 g karpaloa
- 1/4 dl vettä
- 2 tähtianista
- Ripaus suolaa
- ½ dl hillosokeria

Tee karpalokompotti. Laita karpalot , vesi ja tähtianis kattilaan ja kiehauta. Lisää ripaus suolaa. Kaada joukkoon hillosokeri ja keitä pienellä lämmöllä n. 10 min. Anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi ennen tarjoilua.

## Kuhnureita kennossa

Leikkaa kuhnurikennot pienempiin osiin ja halkaise. Paista kennoissaan öljytyllä pannulla. Lisää öljyä tarvittaessa. Mausta suolalla.

## KUHNURITAPAS

Chiliöljyssä paahdettuja kuhnureita ja inkiväärillä maustettua fenkoli-kevätsipulisalaattia

<b>Chiliöljy:</b> 1 chili halkaistuna 1 valkosipulinkynsi 2 dl öljyä ½ tl suolaa Paahda chilejä kuumalla pannulla niin että pinta tummuu hieman. Yhdistä aineet ja soseuta.	<b>Marinointiliemi:</b> ½ dl öljyä 1 tl inkivääriä Suolaa Mustapippuria 1 rkl omenaviinietikkaa Sekoita aineet keskenään.
<b>Fenkoli-kevätsipulisalaatti:</b> Fenkolia Kevätsipulia	<b>Wasabimajoneesi:</b> 1 dl majoneesia 1 tl wasabitahnaa Tilkka sitruunamehua Yhdistä aineet ja sekoita niin että wasabi varmasti sekoittuu majoneesiin. Laita pannulle chiliöljyä ja paista kuhnurit kennoissaan siinä.

