



## Piri piri vis met polenta

en knapperige groenten

Polenta is een soort puree van maïsgriesmeel waarmee in Noord-Italië veel traditionele recepten worden gemaakt. Vaak wordt de polenta gestort op een houten snijplank. Deze plank staat dan midden op tafel en het hele gezin eet ervan. Buon appetito!

20 min | 611 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Palmkool	<i>g</i>	100	200	300	400
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Heek	<i>g</i>	100	200	300	400
Piri Piri kruiden	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Polenta	<i>g</i>	75	150	225	300

*zelf toevoegen:*

Bouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
Olijfolie en/of boter	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Zout en peper					

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Was de palmkool, verwijder de harde nerven en snijd het blad klein. Verwijder eventueel de harde kern van de venkel en snijd in reepjes. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een wok (of bakpan) en roerbak de venkel en palmkool op een hoog vuur gedurende 5-6 minuten. Voeg een klein scheutje water toe, rasp de groene schil van de limoen boven het gerecht en knijp de limoen uit boven de pan.
3. Dep de vis droog, Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de heekfilet in circa 5 minuten gaar. Breng op smaak met zout en de piri piri kruiden.
4. Voeg de polenta al roerend toe aan de warme bouillon en laat zachtjes pruttelen totdat het de dikte van een smeugi aardappelpuree heeft (voeg als het te dik wordt nog wat of bouillon water toe). Besprenkel met olijfolie extra vierge of boter.
5. Serveer de polenta met de knapperige groenten en heekfilet erop. Of stort de polenta, zoals de Italianen dat doen, op een houten snijplank en schep de knapperige groenten en vis erboven op.

*Tip: Heb je iets meer tijd? Laat de polenta in een lage bak afkoelen, snijd in blokjes en bak in blokjes krokant! Mjam.*

Biologisch



[info@ekomenu.nl](mailto:info@ekomenu.nl)  
[info@ekomenu.be](mailto:info@ekomenu.be)

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

