



Zachte polenta met broccoli en gehaktballetjes

Polenta is een typisch Noord-Italiaans gerecht. Het is een dikke, warme pap gemaakt van maïsgriesmeel. Wat aardappels zijn voor ons, is polenta voor de Italianen. Ze maken er van alles van! Van koekjes tot gebakjes en van hartige taarten tot snacks. Ons graan is op ambachtelijke wijze gemalen tussen molenstenen en gegarandeerd glutenvrij verwerkt.

25 min | 779 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Broccoli	st	0.5	1	2	2
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Rode ui	st	2	3	3	6
Polenta	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Rucola	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	2	3	5	6
Tijm	tl	1	2	3	4
Bouillon	ml	300	600	900	1200
Boter	g	10	15	25	30
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. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Snijd ook de stonk klein en kook of stoom de broccoli beetgaar in 8-10 minuten (of langer als je de broccoli zachter wenst). Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Breng het gehakt op smaak met de zout en peper (of gehaktkruiden). Kneed goed door elkaar en rol gehaktballetjes ervan. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de gehaktballetjes samen met de ui al omscheppend gaar in 8-10 minuten. Voeg een scheutje water en boter toe en breng op smaak met tijm, zout en peper.
3. Bereid intussen de bouillon en kook de polenta al roerend in de bouillon in circa 7 minuten tot een zachte pap (voeg eventueel extra bouillon toe als je de pap te stevig vindt). Pel de knoflook en pers erboven uit. Zet het vuur uit en roer de olijfolie al roerend erdoor.
4. Was de rucola, hak grof en meng met de broccoli. Maak op smaak met peper en zout.
5. Serveer de polenta met de groenten en gehaktballetjes. Of stort de polenta op een houten plank, zoals de Italianen dat doen, met daarop de groenten en gehaktballetjes.

Tip: Heb je wat polenta over? Dan is het erg lekker dit met (verse) tuinkruiden krokant te bakken in de oven of in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

