



Polenta met romige champignonsaus

en broccoli en krokante salie

Polenta is een typisch Noord-Italiaans gerecht. Het is een soort pap of puree gemaakt van maïsgriesmeel die men daar bij een warme maaltijd net zo eet als wij aardappels. Onze biologische polenta is op ambachtelijke wijze gemalen tussen molenstenen en gegarandeerd glutenvrij verwerkt. Heb je wat polenta over? Dan is het erg lekker dit op te bakken in de oven of in een pan.

25 min | 762 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

Broccoli	st	0.5	1	2	2
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Soja Cuisine	ml	50	100	150	200
Polenta	g	90	175	250	350
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Verse salie	st	0.25	0.5	1	1
Hazelnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olie	el	1.5	3	4.5	6
Bouillon	ml	350	700	1000	1400
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, snijd in kleine roosjes en snijd de stronk klein. Kook of stoom de broccoli beetgaar in 8-10 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Veeë de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak de champignons op een middelhoog vuur. Schenk na 5 minuten de soja cuisine in de pan en verwarm mee. Kruid met zout en peper.
3. Bereid intussen de bouillon. Strooi de polenta in de bouillon en laat al roerend 7 minuten koken tot een zachte pap. Pel de knoflook en pers erboven uit. Zet het vuur uit en besprenkel met olijfolie extra vierge.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de salieblaadjes knapperig en krokant. Kruid met zout en peper. Hak de hazelnoten grof.
5. Serveer de polenta met de champignonsaus en broccoli. Of stort de polenta op een houten plank, zoals de Italianen dat doen, met daarop de groenten en saus. Werk af met de knapperige salie en de hazelnoten.

Tip: Je kunt de polenta eventueel ook wat smeuiëger maken met de rijst cuisine. Of krokant bakken in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

