



Pittige vis met polenta

en knapperige groenten

Polenta is een soort puree van maisgriesmeel waarmee in Noord-Italië veel traditionele recepten worden gemaakt. Je kunt het op veel verschillende manieren bereiden. Warm en koud en voor zowel zoete als hartige gerechten. Vaak wordt de warme polenta gestort op een houten snijplank. Deze plank staat dan midden op tafel en het hele gezin eet ervan. Buon appetito!

20 min | 609 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
Venkel	st	0.5	1	1	2
Palmkool	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Polenta	g	75	150	225	300
Heek	g	100	200	300	400
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olijfolie en/of boter	el	1.5	3	4.5	6
Bouillon	ml	250	500	750	1000
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 venkel en snijd in reepjes. Was de palmkool, verwijder eventueel de harde nerven en snijd de bladeren klein.
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. Bereid de bouillon. Kook de polenta al roerend in de bouillon in circa 10 minuten tot een zachte pap (voeg eventueel extra bouillon of water toe als je de pap te stevig vindt). Langer pruttelen mag ook. Zet het vuur uit en roer olijfolie of boter erdoor.
4. 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 chili vlokken.
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 platte schaal afkoelen, snijd in blokjes en bak in blokjes krokant! Mjam.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

