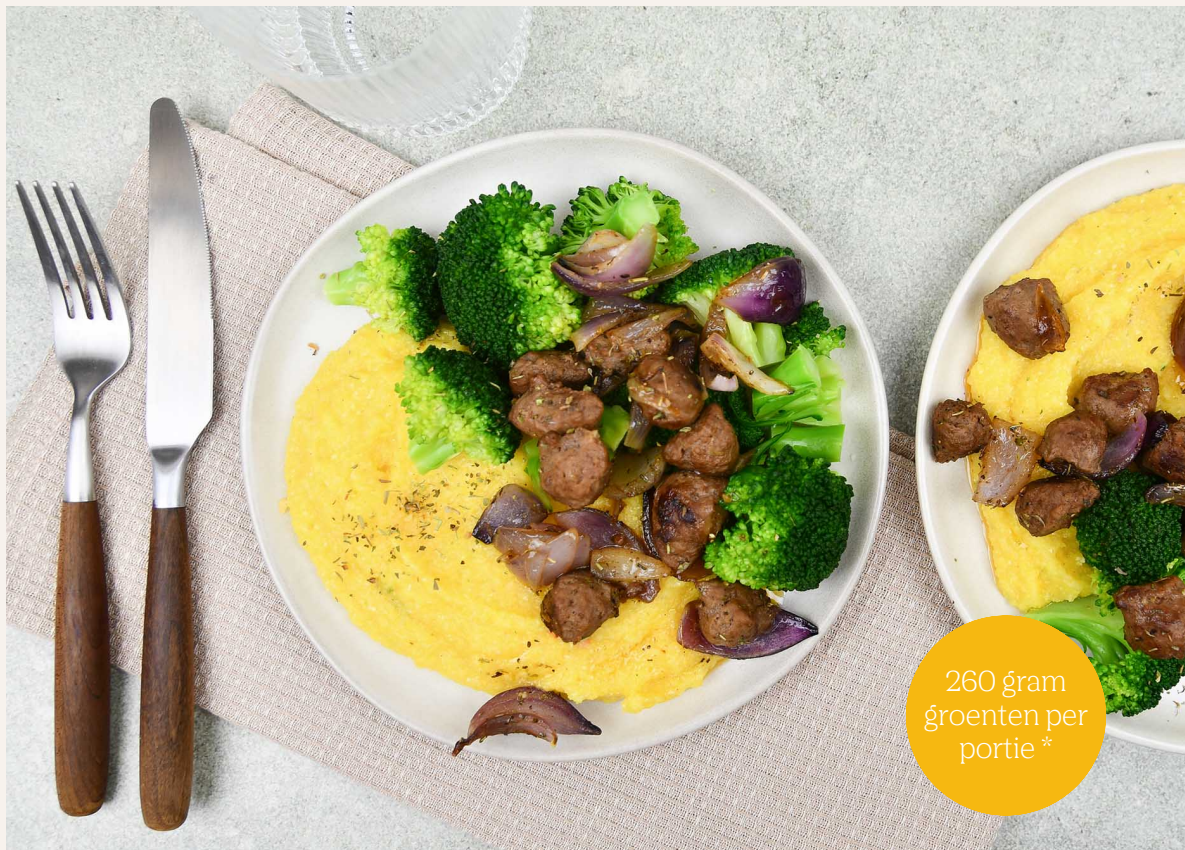




Zachte polenta met broccoli, rucola en kip gehaktballetjes

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 | 700 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kipgehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode ui	<i>st</i>	1	2	3	3
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Citroen-kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Polenta	<i>g</i>	75	150	225	300
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	2	3	5	6
Bouillon (en melk)	<i>ml</i>	300	600	900	1200
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. Rol gehaktballetjes van het kipgehakt (het gehakt is plakkerig, dus meng eventueel met een beetje paneermeel). Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de gehaktballetjes samen met de ui al omscheppend gaar in 8-10 minuten.
2. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in stukken. Schep de gehaktballetjes en ui uit de pan en leg opzij. Bak de broccoli 2 minuten in dezelfde bakpan en voeg dan een scheutje water toe. Laat afgedekt garen en breng op smaak met citroen-kerriepoeder. Doe op het laatst de gehaktballetjes en ui terug in de pan.
3. Bereid intussen 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. 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 schep door de broccoli.
5. Serveer de polenta met de groenten en kip gehaktballetjes. Of stort de polenta op een houten plank, zoals de Italianen dat doen, met daarop de groenten en gehaktballetjes.

Tip: De polenta is ook lekker met een klontje boter en wat kaas. 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
nieuwsbrief

