



300 gram
groenten per
portie *

Polenta met een zomerse stoof

van venkel en krokante knoflook

Een makkelijk stoofje van venkel, tomaten en ui, eronder een heerlijke puree van polenta. Polenta vindt zijn oorsprong in Noord-Italië en was ooit boerenkost, maar staat vandaag net zo goed op moderne menukaarten. Van zichzelf is polenta vrij neutraal daarom brengen we het op smaak met bouillon en geweldige Hollandse kaas..

20 min | 642 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	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wild wonder tomaatjes	<i>g</i>	125	250	375	500
Rode ui	<i>st</i>	1	2	3	3
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Polenta	<i>g</i>	75	150	225	300
Geraspte kaas	<i>g</i>	50	75	125	150

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Balsamicoazijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Tijm	<i>tl</i>	1	2	3	4
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. Snijd de venkel in plakjes en bewaar het loof. Was de tomaatjes en halveer. Pel de uien en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Bereid de bouillon.
2. Verwarm de olijfolie in een bakpan en bak de knoflook als de olie heet is. Bak lichtbruin en schep uit de pan. Voeg de venkel, rode ui en tomaat toe en bak 2-3 minuten op hoog vuur. Schenk een klein beetje vocht (of bouillon) erbij en laat 10 minuten zachtjes stoven. Proef en breng verder op smaak met de balsamicoazijn, chilivlokken en tijm.
3. 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). Zet het vuur uit en roer de geraspte kaas erdoor.
4. Schep de polenta op een bord en schep daarop de groente. Maak af met de krokante knoflook, het venkelloof, peper en zout.

Tip: Je kunt de knoflook ook lekker meestoven met de venkel en tomaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

