



Pittige vis met polenta

en knapperige groenten

Polenta is een soort puree van maïsgriesmeel waarmee in Noord-Italië veel traditionele recepten worden gemaakt. Vaak wordt de polenta gestort op een houten snijplank. Deze plank staat dan midden op tafel en het hele gezin eet ervan. Buon appetito!

20 min | 611 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

Gesneden groene kool	g	100	200	300	400
Venkel	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Heek	g	100	200	300	400
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Polenta	g	75	150	225	300

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	200	400	600	800
Olijfolie en/of boter	el	1.5	3	4.5	6

**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. Verwijder eventueel de harde kern van de venkel en snijd in reepjes. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een wok (of bakpan) en roerbak de venkel en groene kool 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. 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.
4. Voeg de polenta al roerend toe aan de warme bouillon en laat zachtjes pruttelen totdat het de dikte van een smeuijge aardappelpuree heeft (voeg als het te dik wordt nog wat of bouillon water toe). Besprenkel met olijfolie extra vierge of boter.
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 lage bak afkoelen, snijd in blokjes en bak in blokjes krokant! Mjam.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

