



Zomerse venkelstoof met polenta

en zonnebloempitten

Een makkelijk stoofje van venkel, tomaten en ui. Eronder een heerlijke puree van polenta, erop knapperige zonnebloempitten. Binnen 20 minuten op tafel, waarschijnlijk nog sneller opgegeten.

20 min | 719 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
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Wild wonder tomaatjes, los	g	125	250	400	500
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Polenta	g	75	150	225	300
Zonnebloempitten	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	300	600	900	1200
Balsamico azijn	el	0.5	1	1.5	2
Tijm	tl	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Spoel de kikkererwten af. Snijd de venkel in stukjes en bewaar het loof. Was de tomaatjes en halveer. Pel de ui en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie in een bakpan, bak de knoflook lichtbruin en schep uit de pan. Bak dan de venkel, ui en tomaat 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de kikkererwten toe, samen met een scheutje vocht (of bouillon) en laat 10 minuten zachtjes stoven. Maak de zomerse stoof op smaak met de balsamico azijn, tijm en een snuf zout en (chili)peper.
3. Kook intussen de polenta circa 7 minuten al roerend in de bouillon tot een zachte pap (voeg eventueel extra bouillon toe als je de pap te stevig vindt).
4. Schep de polenta op de borden en schep daarop de groente. Maak af met de krokante knoflook en de zonnebloempitten.

Tip: Je kunt de knoflook ook lekker meestoven met de venkel en tomaat of de kikkererwten toevoegen aan de polenta voor extra bite.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

