



Zachte polenta met gorgonzola

krokante salie en frisse groenten

Vandaag gaan we een overheerlijke Italiaans klassieker klaarmaken: Polenta met gorgonzola. Polenta is een dikke brij 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.

30 min | 616 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
Verse salie	st	0.25	0.5	1	1
Sjalot	st	1	2	4	4
Venkel	st	0.5	1	1	2
Spinazie	g	100	200	400	400
Maisgries (polenta)	g	75	150	225	300
Gorgonzola	g	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	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. Haal de salieblaadjes van de steeltjes. Verhit olie in een (ruime) bakpan en bak de salie blaadjes krokant. Laat uitlekken op keukenpapier en breng op smaak met zout en peper.
2. Pel intussen de sjalotten en snijd in partjes. Was de venkel en snijd in dunne plakjes. Was de spinazie grondig onder de kraan en laat uitlekken. Gebruik de bakpan van de salie en roerbak hierin de venkel en sjalotten op een hoog vuur gedurende 4-5 minuten. Temper het vuur, voeg de spinazie toe en laat afgedekt garen.
3. Bereid de bouillon. 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 of water toe). Verbrokkel de gorgonzola en roer de helft door de polenta.
4. Serveer de polenta op een mooie schaal. Verdeel groenten en de overgebleven gorgonzola en salie erop.

Tip: Heb je polenta over? Dan is het een leuk idee om deze af te laten koelen en in een pan op te bakken met Italiaanse kruiden. Je krijgt zo een overheerlijke snack.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

