



330 gram
groenten per
portie *

Polenta met geroosterde lupine

en knapperige groenten van de bakplaat

Polenta is een typisch Noord-Italiaans gerecht. Het is een soort pap of puree gemaakt van maïsgriesmeel die men daar bij een warme maaltijd net zo eet als wij aardappels. Onze biologische polenta is op ambachtelijke wijze gemalen tussen molenstenen en gegarandeerd glutenvrij verwerkt.

35 min | 663 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
Rode ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Bloemkoolroosjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Witte lupine	<i>g</i>	100	200	300	340
Polenta	<i>g</i>	75	150	225	300
Zadenmix	<i>g</i>	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olijfolie en (vegan) boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en beklee een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Bereid de bouillon en laat daarna afkoelen.
2. Pel de ui en snijd in kwarten. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Snijd de bloemkoolroosjes eventueel nog wat kleiner. Spreid alles uit over de bakplaat en besprenkel met olie, paprikapoeder, zout en peper. Rooster alles in 25-30 minuten lekker krokant in de voorverwarnde oven. Het is lekker als de bloemkool en broccoli een beetje gaan kleuren.
3. Laat de lupine goed uitlekken, dep droog en kruid met zout en peper. Leg halverwege op de bakplaat bij de groenten.
4. Voeg de polenta al roerend toe aan de afgekoelde bouillon, zet terug op het vuur en laat zachtjes koken totdat het de dikte van een smeuijge aardappelpuree heeft (voeg als het te dik wordt nog wat water toe) en breng op smaak met zout en peper. Lekker met een klontje (vegan) boter.
5. Schep de polenta in diepe borden en serveer met de geroosterde groenten, lupine en knapperige zadenmix. Besprenkel eventueel voor het serveren met olijfolie extra vierge.

Tip: Je kunt de lupine ook apart in een pan bakken met specerijen die jij lekker vindt zoals komijn, chilivlokken of doe eens gek: kardemon.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

