



Polenta met krokante kip

en gegrilde groente

Polenta is een 'dikke brij' 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. Je kunt polenta op veel verschillende manieren eten. Warm en koud en voor zowel zoete als hartige gerechten. Ook kun je de polenta laten afkoelen en opstijven en dan later krokant bakken. Buon appetito!

35 min | 730 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
Wortelpeterselie	<i>g</i>	100	200	300	400
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Gele bietjes	<i>g</i>	50	100	150	200
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Groentebouillontablet (GV)	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Polenta	<i>g</i>	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Ei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Paneermeel (GV)	<i>st</i>	2	4	6	8
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Water	<i>ml</i>	200	400	600	800
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 bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de wortelpeterselie, wortel en bietjes en snijd in gelijke stukken. Pel en snijd de ui in grove halve ringen. Verdeel de groenten over de bakplaat en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, peper en zout en rooster 20-25 minuten in de voorverwarnde oven.
3. Snijd de kip in reepjes. Klop in een schaalje het ei los en strooi in een ander schaalje het paneermeel. Wentel de kip eerst door het ei en daarna door het paneermeel. Verhit olie in een bakpan en bak de kip gaar en krokant.
4. Breng een pan met water aan de kook en verkruiemel het groentebouillontablet erboven. Voeg aan de nog koude bouillon de polenta al roerend toe. Laat de polenta koken totdat het de dikte van een smeulige aardappelpuree heeft (voeg als het te dik wordt nog wat water toe). Roer tenslotte wat olijfolie door de polenta.
5. Serveer de polenta met de krokante kip en de geroosterde groenten. Of stort de polenta, zoals de Italianen dat doen, op een houten snijplank en leg daar de gegrilde groenten en krokante kip bovenop.

Tip: De polenta is ook lekker met (plantaardige) melk. Voeg een deel van de Italiaanse kruiden toe aan de polenta.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

