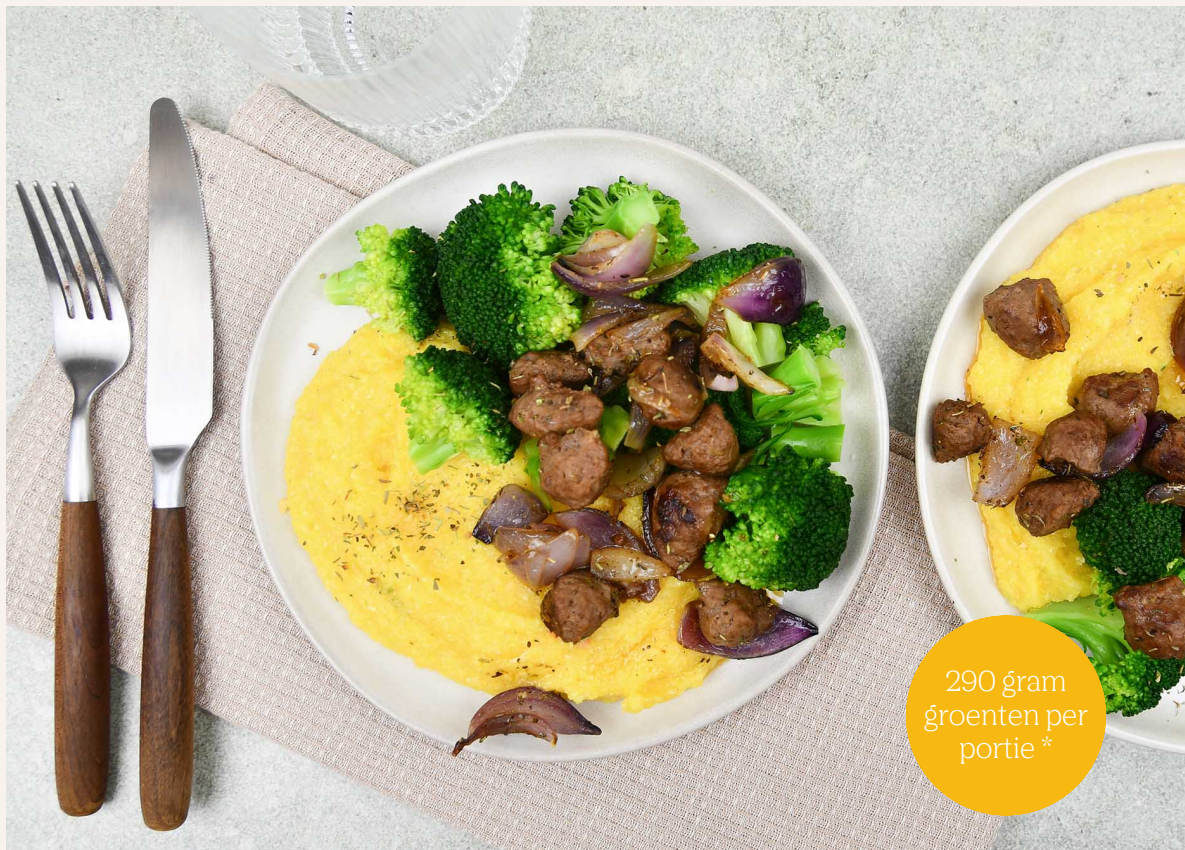




Zachte polenta met broccoli, rucola en kip gehaktballetjes

Polenta is een typisch Noord-Italiaans gerecht. Het is een dikke, warme pap gemaakt van maïsgriesmeel. Wat aardappels zijn voor ons, is polenta voor de Italianen. Ze maken er van alles van! Van koekjes tot gebakjes en van hartige taarten tot snacks. Ons graan is op ambachtelijke wijze gemalen tussen molenstenen en gegarandeerd glutenvrij verwerkt.

25 min | 779 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Kipgehakt	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	2	3	3
Citroen-kerrievoeder	tl	1	2	3	4
Polenta	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Rucola	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	2	3	5	6
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Bouillon (en melk)	ml	300	600	900	1200
Boter	el	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. Rol gehaktballetjes. Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de gehaktballetjes samen met de ui al omscheppend gaar in 8-10 minuten. Voeg een scheutje water en boter toe en breng op smaak met tijm, zout en peper.
2. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Schep de gehaktballetjes en ui uit de pan en houd apart. Breng in dezelfde bakpan een klein laagje water aan de kook. Voeg de broccoli toe en gaar de broccoli terwijl het vocht langzaam verdampt en de broccoli gaar is. Maak op smaak met de citroenkerrievoeder en voeg op het laatste de gehaktballen en uien weer toe aan de pan.
3. Bereid intussen de bouillon (gebruik eventueel een deel melk voor een iets romiger resultaat) en kook de polenta al roerend in de bouillon in circa 7 minuten tot een zachte pap (voeg eventueel extra bouillon toe als je de pap te stevig vindt). Pel de knoflook en pers erboven uit. Zet het vuur uit en roer de olijfolie al roerend erdoor.
4. Was de rucola, hak grof en meng met de broccoli. Maak op smaak met peper en zout.
5. Serveer de polenta met de groenten en kip gehaktballetjes. Of stort de polenta op een houten plank, zoals de Italianen dat doen, met daarop de groenten en gehaktballetjes.

Tip: Heb je wat polenta over? Dan is het erg lekker dit met (verse) tuinkruiden krokant te bakken in de oven of in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

