



Polenta met portabella steak

met chimichurri en bonenmix

Chimichurri is een soort groente-kruidensaus. Het wordt voornamelijk gebruikt bij grillgerechten in de Argentijnse en Uruguayaanse keuken. De chimichurri wordt bereid door olie, citroensap of azijn, groenten en verse kruiden met elkaar te mengen. Vandaag serveren we deze pittige saus met polenta en een gegrilde portabella steak.

30 min | 637 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
Sjalot	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Trostomaten	g	100	300	500	600
Groene peper	st	1	1	1	1
Portabella	st	1	3	4	6
Bonenmix	g	200	400	400	800
Polenta	g	75	150	250	300
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Citroensap of azijn	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	2	3	4	6
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. Pel de sjalot en snijd in grove stukken. Pel en snipper de knoflook. Mix de sjalot, knoflook, peterselie, citroensap (of azijn) en olijfolie extra vierge in een blender fijn (of gebruik een vijzel).
2. Was de tomaat en snijd in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijst uit de peper en snijd heel klein. Schep de helft van de tomaat en peper door het peterselie mengsel. Let op: de peper is heel pittig, dus proef tussendoor en gebruik zoveel je lekker vindt. Zet opzij en laat de smaken intrekken.
3. Veeg de portabella schoon, besmeer met olie en gril de portabella aan beide kanten 5 minuten in een grillpan (of gebruik een bakpan). Breng op smaak met zout en peper. Spoel de bonenmix in een zeef onder de kraan en verwarm samen met de overgebleven tomaat en peper 2-3 minuten in een bakpan op een middelhoog vuur.
4. Bereid de bouillon. Voeg vervolgens de polenta en Mexicaanse kruiden toe en kook al roerend 5-7 minuten tot een zachte, smeùige pap. Zet het vuur uit en roer er nog een scheutje olijfolie door. Voeg eventueel extra water toe als je de polenta nog smeùiger wil.
5. Schep de polenta op een mooi bord (of stort op een houten plank) en leg de portabella steak en de bonenmix erop. Schep de chimichurri saus erover en garneer eventueel met de overgebleven kruiden.

Tip: De polenta kun je romiger maken met (plantaardige) melk of boter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

