



290 gram
groenten per
portie *

Romige polenta met oude kaas en een aubergine-tomatensaus

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. Wij maken de polenta lekker smeuiġ met kaas. Tip: Haal de aubergine uit de zak en bewaar deze op een donkere plek buiten de koelkast.

30 min | 670 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	1	1	2	2
Aubergine	st	0.5	1	2	2
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Tomatenblokjes	g	200	400	600	800
Polenta	g	75	150	225	300
Geraspte oude kaas	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Groentebouillon	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 en snipper de ui. Was de aubergine, snijd klein en bestrooi met zout.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de aubergine en ui op een middelhoog vuur ongeveer 5 minuten. Halveer de tomaatjes, doe ze samen met de tomatenstukjes in de pan en laat afgedekt 10 minuten zachtjes pruttelen. Proef en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
3. Bereid de groentebouillon. Voeg de polenta toe aan de hete bouillon en laat ongeveer 10 minuten zachtjes koken terwijl je af en toe roert. Doe de geraspte kaas erbij en voeg eventueel wat extra water, bouillon of melk toe als de polenta te dik wordt. Neem de pan van het vuur zodra de kaas is gesmolten.
4. Serveer de romige polenta met de warme aubergine-tomatensaus.

Tip: Heb je polenta over? Doe dit in een bakvorm en zet in de koelkast. De volgende dag is de polenta stijf en kun je er blokjes of frieten van snijden. Deze kun je krokant bakken in wat olie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

