



Romige polenta

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 5 + 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de polenta:

- 🍲 75 g fijne polenta
- 🍲 225 ml melk (soja)
- 🍲 225 ml water
- 🍲 ½ el lichte misopasta
- 🍲 1 el geraspte kaas of edel gistvlokken
- 🍲 ½ el plantaardige boter

voor de gebakken champignons:

- 🍲 1 el milde olijfolie
- 🍲 ½ kleine ui
- 🍲 125 g kastanjechampignons
- 🍲 1 teen knoflook
- 🍲 peper en zout
- 🍲 klein handje peterselie, vers + fijngehakt

MATERIAAL: keukenpapier, bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Breng in een middelgrote steelpan het water en de plantaardige melk aan de kook op middelhoog vuur.
2. Voeg zodra het mengsel begint te koken langzaam de polenta toe, terwijl je voortdurend roert met een garde om te voorkomen dat er klontjes in komen.
3. Zet het vuur laag en laat de polenta 10-15 minuten zachtjes pruttelen, terwijl je regelmatig blijft roeren.
4. Snijd ondertussen de champignons in plakjes, hak de knoflook fijn en versnipper de ui.
5. De polenta is klaar wanneer hij dik en romig is en het vocht volledig is opgenomen.
6. leukerecepten.nl
7. Verhit ondertussen in een ruime koekenpan de olijfolie op middelhoog vuur.
8. Voeg de fijngesnipperde ui toe en bak deze 2-3 minuten, tot de ui zacht en glazig is.
9. Voeg vervolgens de plakjes champignons toe en bak ze 4-5 minuten mee, tot het vocht is verdampt en de champignons goudbruin beginnen te kleuren.
10. Breng de champignons op smaak met zout en peper.
11. Voeg de fijngehakte knoflook toe, bak nog 30 seconden mee en haal de pan van het vuur.
12. Roer, zodra de polenta gaar is, de misopasta, edel gistvlokken en plantaardige boter door de polenta.
13. Meng goed met een garde of houten lepel tot alles mooi is opgenomen en de polenta extra romig is.
14. Verdeel de romige polenta over diepe borden of kommen en schep de gebakken champignons erbovenop.
15. Garneer met verse peterselie en serveer direct.

TIP: Variëren met polenta

Wat ik fijn vind aan polenta is dat je het makkelijk kunt aanpassen aan je smaak of wat je nog in huis hebt.

- 🍲 Voeg een snuf gerookt paprikapoeder toe voor wat pit
- 🍲 Voeg wat verse tijm en/of oregano toe voor extra smaak
- 🍲 Maak het af met geroosterde pijnboompitten of wat citroenrasp
- 🍲 Ook lekker: een schep groene pesto erover als topping

Je kunt de polenta trouwens ook laten opstijven in een ovenschaal, in plakken snijden en even bakken of grillen. Dan krijg je polenta frieten, ideaal als lunch of als borrelhapje.

BRON: leukerecepten.nl

