

Bonensalsa



met kaaspolenta

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 3 flinke tomaten
- klein stukje rode ui
- 500 gram sperziebonen
- klein blik gemengde bonen (Lima bonen, kikkererwten, witte bonen etc.)
- 2 eetlepels zoet pittige salsasaus (bijvoorbeeld Salsa Bravas van Hottie www.hottiesambal.nl)
- ½ eetlepel appeldiksap
- iets zout

Bereiding:

1. Maak de sperziebonen schoon en kook ze beetgaar.
2. Snij de tomaten in vieren, verwijder de pitjes en snij het vruchtvlees dan nog wat kleiner.
3. Spoel de bonen uit blik goed af in een zeef onder de koude kraan.
4. Snij een stukje rode ui heel fijn.
5. Vermeng alle ingrediënten.

Dien lauwwarm op.

Dit zomerse gerecht smaakt heerlijk bij kaaspolenta.

Kaaspolenta

Ingrediënten:

- 1 liter water
- 170 gram polenta
- 1 klein gedroogd chilipepertje
- 150 gram pittige belegde kaas (geraspt)
- olijfolie

Bereiding:

1. Breng het water aan de kook.
2. Strooi hierin de polenta en kook dit al roerend op een zacht vuur in 5 minuten gaar.
3. Zet de pan met deksel erop, op een warme plek om na te wellen.
4. Vet een rechte vorm (circa 20 x 20 cm.) of ovenschaal in met een beetje olijfolie.
5. Rasp intussen de kaas.
6. Maal het pepertje fijn in een vijzel.
7. Roer de kaas en de chilipeper door de polenta.
8. Stort de polenta in de schaal en strijk het glad.
9. Laat de polenta goed afkoelen (koelkast) en stijf worden.

To zover kan de bereiding enige uren van te voren

10. Stort de polentakoek op een snijplank en snij er repen van, van ongeveer 2 bij 5 cm.
11. Bak deze repen in een koekenpan met wat olijfolie aan weerszijden.
12. Of bekleed een bakplaat met bakpapier, bedruppel de polentarepen met wat olijfolie en zet ze even onder de grill of in de oven.