

Polentakoeke



pittige snack

Ingrediënten voor 4-6 personen

- 160 gram polenta (maïsgriesmeel)
- 160 gram boekweitmeel
- 5 dl. water
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 1 teentje knoflook
- 1 grote augurk
- 50 gram zachte boter
- 1 ei
- 150 gram geraspte kaas
- 3 theelepels grove mosterd
- 3 theelepels sambal
- 1 eetlepel diksap
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 theelepel tijm
- ½ theelepel zout
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

1. Breng het water aan de kook.
2. Strooi het maïsgriesmeel in het water en kook het 2 minuten onder voortdurend roeren met een garde.
3. Laat het maïsgriesmeel 20 minuten nawellen en vervolgens afkoelen.
4. Verwarm de oven op 200°C.
5. Bekleed een bakvorm van circa 20 x 25 cm. met ruim bakpapier.
6. Snipper de ui, knoflook, paprika, peterselie en augurk zeer fijn en doe ze in een kom.
7. Voeg boekweitmeel, boter, ei, kaas, mosterd, sambal, diksap, kerrie, tijm en zout toe.

8. Doe het nagewelde en afgekoelde maïsgriesmeel erbij en meng het tot een homogene massa.
9. Stort dit geheel in de bakvorm en strijk het glad.
10. Smeer met een kwastje een laagje olijfolie erop.
11. Bak de koek gaar in circa 25 minuten.
12. Laat de koek iets afkoelen en haal het uit het bakblik,
13. Snijd de koek in mooie (diagonale) stukken.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	170
Vet (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4
Eiwit (g)	6
Koolhydraat (g)	20
Natrium (mg)	200
Kalium (mg)	120
Calcium (mg)	120
Magnesium (mg)	20
IJzer (mg)	0,8
Selenium (µg)	3
Zink (mg)	0,8
Foliumzuur (mg)	13
Vitamine A (µg)	86
Vitamine B1 (mg)	0,07
Vitamine B2 (mg)	0,14
Vitamine B6 (mg)	0,07
Vitamine B12 (mg)	0,01
Vitamine C (mg)	12
Vitamine D (µg)	0,2
Vitamine E (mg)	0,8
Voedingsvezels (g)	1

Maïs

Polenta wordt gemaakt van maïsgriesmeel en water en traditioneel veel gegeten in noord Italië.

Gekookte polenta is saai van smaak, daarom worden er altijd sterk smakende ingrediënten aan toegevoegd of het wordt met pittige sauzen en kaas opgediend.

Van maïs bestaan vele variëteiten en kleuren, zowel met een hoog zetmeelgehalte als met een hoog suikergehalte (suikermaïs). Maïs wordt gebruikt voor de productie van maïschips, tortilla's, cornflakes, popcorn en maïskiemolie.

Maïs bevat geen gluten.