

Kaaspolenta



Uit de oven

Ingrediënten:

- 1 liter water
- 170 gram polenta
- 1 klein gedroogd chilipepertje
- 150 gram pittige belegen 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 10 minuten na te wellen.
4. Vet een rechte vorm (circa 20 x 25 cm.) of ovenschaal in met een beetje olijfolie.
5. Rasp 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 vorm of schaal en strijk de bovenkant glad.
9. Laat de polenta goed afkoelen (koelkast) en stijf worden.
10. Verwarm de oven op 200°C.
11. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
12. Stort de polentakoek op een snijplank en snij er repen van, van ongeveer 2 bij 5 cm.

13. Bedruppel de polentarepen met wat olijfolie en bak ze warm en iets krokant in de oven (de randjes van de repen beginnen net te kleuren).

Serveer dit gerecht met peulvruchten, bijvoorbeeld Italiaanse witte bonen of Bonensalsa en groenten van het seizoen voor een optimale vegetarische maaltijd.

Polenta

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

Griesmeel bestaat uit grotere deeltjes van de maiskorrel. Polenta is dus grover dan maismeel.

Polenta is van zichzelf vrij smakeloos, daarom worden er altijd sterk smakende ingrediënten aan toegevoegd of het wordt opgediend met pittige sauzen en kaas.

Polenta is glutenvrij.