

Polenta-bean-sticks



Met witte bonen

Ingrediënten:

- 170 gram polenta (maisgries)
- 8 dl. verse groentebouillon of water
- 1 bosui
- 1 eetlepel oregano
- 40 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 250 gram gare witte bonen of 1 klein blikje (bonen uit blik in een zeef afspoelen met koud water en uit laten lekken).
- Olijfolie
- zout

Bereiding:

1. Verwarm een oven op 180°C.
2. Vet een ovenschaal van circa 25x20 cm. in met olijfolie.
3. Snij de bosui in smalle ringetjes.
4. Breng de bouillon (zonder zout) of het water aan de kook.
5. Voeg al roerend de polenta toe, vuur laag en in 5-10 minuten gaar koken.
6. Van het vuur af bosui, oregano, witte bonen, Parmezaanse kaas, zout en een scheutje olijfolie toevoegen, goed

roeren zonder de bonen te beschadigen.

7. Proef eerst goed of er genoeg zout in zit, voeg zo nodig nog wat toe.
8. Stort deze polenta in de ovenschaal.
9. Maak de bovenkant glad met de bolle kant van een lepel (afgespoeld met koud water).
10. Breng tot slot met een kwastje een beetje olijfolie aan op de bovenkant.
11. Bak de polenta in 20-25 minuten gaar en goudbruin in de oven.
12. Iets af laten koelen voor het aansnijden. Snij het in smalle repen.

Als bijgerecht bij de warme maaltijd, zomerse tip: serveer dit gerecht met gekookte sperziebonen in tomatensaus en een wilde wortel salade.

Kan warm of koud geserveerd worden. Ook heel geschikt op een buffet of picknick.

Oregano

Oregano wordt ook wel Wilde Marjolein genoemd. Oregano behoort tot de lipbloemigen en komt van oorsprong uit het gebied rond de Middellandse Zee en groeit daar graag in een bergachtige omgeving.

Tegenwoordig vindt je dit kruid bijna overal, ook bij ons in de achtertuin. En dat is fijn, ook voor de bijen, want die zijn dol op de bloemen. De plant is niet winterhard, maar zaait zich goed uit. De Oregano uit onze achtertuin heeft echter minder smaak dan de zon doorstoomde Oregano van een berg in Zuid-Europa.

Dit recept komt van *natuurvoedingskundige* Jeanette Matser, **Goed-Gevoed** www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door *natuurvoedingskundige* Ineke Fienieg, **Voedwel** www.voedwel.nl

Recept: 2021011
Seizoen: hele jaar
Gerecht: bijgerecht
Bijzonderheden: glutenvrij