

Polentataart

met pesto



Ingrediënten:

- 160 gram polenta
- 7 dl. water
- 40 gram Parmezaanse kaas
- 1 theelepel oregano
- snufje zout
- olijfolie

vulling:

- 3 eetlepels groene pesto
- 1 courgette
- 10 cherry tomaatjes
- 150 gram mozzarella
- kruidenzout
- tijm
- rozemarijn

Bereiding:

1. Breng het water aan de kook en roer hier de polenta door. Vuur laag, goed blijven roeren en 5 minuten koken. Warm afgedekt 15 minuten laten nawellen.

2. Zout, oregano, Parmezaanse kaas en een klein scheutje olijfolie door de warme massa roeren.
3. Een springvorm of bakblik invetten en de polenta hierin egaal verdelen. Af laten koelen.
4. Oven voorverwarmen op 200°C.
5. De afgekoelde polenta bestrijken met 1 eetlepel olijfolie.
6. In het midden van de oven 10 minuten bakken zonder vulling.
7. Bakvorm uit de oven nemen en het deeg bestrijken met pesto.
8. Courgette in hele fijne plakjes snijden en het deeg hiermee beleggen. Naar smaak bestrooien met kruidenzout, tijm en rozemarijn.
9. De taart garneren met plakjes mozzarella en halve tomaatjes.
10. Nu nog 20 minuten afbakken in de oven.

*Dit gerecht serveren met een blad-wortel-salade.
Bijvoorbeeld veldsla en radijs.*

Polenta

Polenta wordt gemaakt van maïsgriesmeel - ook polenta genoemd - en water en wordt traditioneel veel gegeten in Noord-Italië.

Griesmeel bestaat uit grotere deeltjes van de maïskorrel. Polentameel is dus grover dan maismeel.

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

Maïs heeft een hoog koolhydraatgehalte, wat minder eiwitten dan andere granen, maar is rijk aan voedingsvezels en caroteen.
Polenta is glutenvrij.

Dit recept komt uit *Ernährungsrundbrief 3-2023* www.ak-ernaehrung.de en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2023009
Gerecht: hoofdgerecht
Seizoen: zomer & herfst