

Polenta



met spinazie en kaas

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 150 gram polenta
- 6 dl. water (met een gesnipperd sjalotje en een theelepel oregano) of verse groentebouillon
- 1 theelepel zout
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 kilo spinazie
- 2 dl. (slag)room
- 100 gram Gorgonzola
- 1 bolletje Mozzarella
- 1 eetlepel olijfolie
- vers gemalen korianderzaad
- nootmuskaat
- peper

Bereiding:

1. Breng het water of groentebouillon aan de kook.
2. Strooi hier de polenta en het zout in en temper het vuur.
3. Probeer zo lang mogelijk te blijven roeren (hooguit 10 minuten).
4. Zet dan het vuur uit, en de pan op een warme plaats om na te wellen (minstens 20 minuten).
5. Laat de polenta vervolgens afkoelen en snij het in plakken of punten.
6. Verwarm de oven voor op 200°C.
7. Was de spinazie en kook deze snel gaar met aanhangende water en laat het goed uitlekken in een vergiet.
8. Verwarm een pan met een dikke bodem en fruit de gesnipperde ui en knoflook langzaam en zachtjes.

9. Voeg hier de room, nootmuskaat, peper, koriander, de verkruimelde Gorgonzola en de spinazie aan toe en breng het eventjes aan de kook.
10. Doe de spinaziesaus in een grote ovenschaal.
11. Snij de Mozzarella in dunne plakjes.
12. Leg de plakken Polenta afgewisseld met de Mozzarella dakpansgewijs in de spinaziesaus.
13. Laat de polentaschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin worden.

Smaakt goed bij een salade van wortelgroenten.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	570
Vet (g)	4 / 34
Eiwit (g)	10 / 15
Koolhydraat (g)	32
Natrium (mg)	660
Kalium (mg)	990
Calcium (mg)	760
Magnesium (mg)	100
IJzer (mg)	3,7
Selenium (µg)	4
Zink (mg)	3,8
Foliumzuur (mg)	168
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	713
Vitamine B1 (mg)	0,21
Vitamine B2 (mg)	0,63
Vitamine B6 (mg)	0,20
Vitamine B12 (mg)	0,8
Vitamine C (mg)	12
Vitamine D (µg)	0,7
Vitamine E (mg)	4,4
Voedingsvezels (g)	6

Plantaardig / dierlijk

Polenta

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

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

Polenta is glutenvrij.