

Polenta- rozemarijn



Ingrediënten:

- 7,5 dl. water of verse groentebouillon
- 200 gram polenta
- 150 gram mascarpone
- 75 gram Parmezaanse kaas
- 1 dl. (plantaardige) room
- 3 eetlepels vers rozemarijnblad
- Snuifje kruidenzout

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 180 °C.
2. Een bakvorm invetten met boter of olie.
3. Water of groentebouillon aan de kook brengen.
4. Polenta toevoegen, al roerend 5 minuten laten koken.
5. Zout toevoegen en nog even doorroeren.
6. Iets af laten afkoelen.
7. De maïsbrood in de ovenschaal overdoen en ongeveer 1 cm. dik uitstrijken.

8. Mascarpone, Parmezaan en room vermengen, met kruidenzout op smaak brengen over de maïsbrood strijken. Rijkelijk met rozemarijn bestrooien.
9. Bak het geheel in 25 minuten lichtbruin en gaar.
10. Snij er mooie stukjes van en presenteer dit als snack of bijgerecht.

Rozemarijn

Rozemarijn hoort net als tijm en lavendel bij de lipbloemigen. Het kenmerk van deze kruiden is dat niet alleen hun bloemen maar vooral hun bladeren heerlijk ruiken. De rozemarijnnaaldjes bevatten veel etherische oliën.

Rozemarijn is een groen blijvend heestertje en groeit in het wild vooral in het Middellandse Zeegebied. Daar kan het wel anderhalve meter hoog worden. De plant kan echter slecht tegen vorst.

Rozemarijn werkt zowel rustgevend als stimulerend op de geest en de spijsvertering. De geur van rozemarijn is sterk en aromatisch.

Een goede spijsvertering begint eigenlijk al voor het eten: het ruikt lekker in de keuken, mmmm wat eten we vandaag? wordt er dan gevraagd. Het water loopt me in de mond!

Dit is speeksel dat helpt bij de vertering van het voedsel. De echte spijsvertering begint in de mond. De geur en smaak van kruiden stimuleert de speekselproductie, dit intensificeert de vertering van koolhydraten. Ook de andere spijsverteringsorganen worden actief en scheiden hun verteringssappen af. Daarom is het beter om tijdens de maaltijd niet teveel te drinken, maar vooral goed te proeven en te kauwen.

Dit recept komt van Johannes Kingma is bewerkt door:
Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige* www.voedwel.nl

Bijgerecht / Snack
Seizoen: hele jaar
Dieet: glutenvrij
Recept 20190903