

Polentasticks



Met uienchutney

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 170 gram polenta
- 1 liter water
- 1 theelepel rozemarijn (gedroogd) of 1 eetlepel (vers)
- 1 eetlepel olijfolie & 2 eetlepels olijfolie
- 40 gram Parmezaanse kaas
- Zout

Chutney

- 400 gram uien
- 100 gram gedroogde vijgen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel tijm
- 2 eetlepels honing
- 8 eetlepels Balsamico azijn
- 4 eetlepels water
- Snufje cayennepeper
- Zout

Bereiding:

1. Water aan de kook brengen.
2. Polenta toevoegen en in 5 minuten, al roerend, op een laag vuur, gaar koken.
3. Polenta op een warme plek 15 minuten laten nawellen (nagaren).
4. Rozemarijn, Parmezaanse kaas en olijfolie er door roeren.
5. Vet een vorm of ovenschaal van circa 20 x 20 cm. in met olijfolie.

6. Stort de polenta hier in en strijk de bovenkant glad.
7. Minstens een uur af laten koelen.
8. Oven voorverwarmen op 200°C.
9. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
10. Polenta op een snijplank storten.
11. In repen van ongeveer 2 x 5 cm. snijden.
12. Repen over de bakplaat verdelen
13. Bestrijken met 2 eetlepels olijfolie.
14. In 30-40 minuten goudbruin bakken in de oven.

Chutney:

1. Verwarm een braadpan en voeg de olijfolie toe.
2. Snij de uien in kleine stukjes.
3. Smoor de uien langzaam, op een laag vuur, al roerend tot ze glazig worden.
4. Smoor de tijm even mee.
5. Honing toevoegen en roeren.
6. Snij de vijgen klein en voeg ze toe.
7. Voeg nu ook de Balsamico azijn en het water toe.
8. Met het deksel op de pan 10-15 minuten laten garen op een laag vuur.
9. Tot slot op smaak maken met zout en cayennepeper.

Dit is een prima snack, maar smaakt ook heerlijk bij de warme maaltijd, bijvoorbeeld bij rodekool en pittige bonenburgers.

Ui

Ui, prei, bieslook, knoflook en daslook behoren tot dezelfde plantenfamilie (lelie). De uiachtigen zijn rijk aan zwavel, naast zwavel bevatten uien ook suiker. De scherpe smaak van een rauwe ui verdwijnt bij het bereiden, de ui wordt dan meer zoet van smaak. Glazig gesmoorde uien zijn meestal goed verteerbaar. (Te) bruin gebakken uien zijn echter zwaar te verteren.

Dit recept komt uit de Schrot & Korn 9/2014 en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1507
Bijgerecht of snack
Seizoen: hele jaar