



Hoofdgerechten

Polenta frittata

Voor 4 personen.

Ingrediënten

1 groene paprika (in blokjes)
1 koolraap (geraspt)
1 ui (gesnipperd)
parmezaanse kaas (om af te werken)
50 gram parmezaanse kaas
1 liter groentebouillon
150 gram griesmeel
takje oregano (om af te werken)
1 lookteentje (geperst)
takje oregano (enkele)
boter
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Knijp al het vocht uit de geraspte koolraap. Fruit de ui met de look in olijfolie glazig. Voeg de koolraap en paprika toe en roerbak 3 minuten. Giet er de groentebouillon bij en breng aan de kook. Voeg al roerend de griesmeel toe. Blijf roeren tot het een dikke pap wordt en de pap van de rand van de pan loslaat.

Rasp de Parmezaanse kaas in de griesmeel. Roer tot de kaas is gesmolten. Voeg een klont boter toe en blijf roeren tot de boter gesmolten is. Snipper de oreganoblaadjes fijn en doe bij de polenta.

Bekleed de bodem en randen van een taartvorm met bakpapier. Schep er de polenta in en leg een vel plastic vershoudfolie bovenop de taartvulling. Zet de vorm in de koelkast en laat 1 uur opstijven.

Verwarm de oven voor op 180°C. Haal de frittata uit de koelkast en rasp er nog wat Parmezaanse kaas over. Zet 15 minuten in de oven. Werk af met extra oregano.

Tip:

Voeg hamblokjes toe aan het mengsel voor de vleesvariant.

Keukenbenodigdheden

Taartvorm

Oven

