

Polenta – maïsgriesmeel komt oorspronkelijk uit het noorden van Italië.

Het is een dikke, warme pap gemaakt van maïsgriesmeel (wordt gegeten zoals wij aardappelen eten)
Omdat polenta zonder meer vrij saai van smaak is, wordt de pap vaak opgediend met een tomatensaus,
wordt er geschaafde kaas op gestrooid of wordt er geraspte kaas door geroerd.

Als polenta afkoelt wordt de pap stijf . Stijf geworden polenta wordt - koud maar ook vaak nog
lauwwarm - in plakken of punten gesneden gegeten.

Stijf geworden koude polenta houdt ook bij opwarmen zijn vorm. Afgekoelde polenta kan dus niet
opgewarmd worden om weer als pap gegeten te worden.

ingrediënten

600 ml vleesbouillon
of water met bouillonblokjes
1 tak rozemarijn (optioneel)
150 gram polenta
2 eetlepels olijfolie of boter
of meer naar smaak

werkwijze

- neem een ruime pan
- breng de bouillon met de rozemarijn aan de kook
- laat - als de bouillon kookt - de hittebron hoog staan
- strooi langzaam het maïsgriesmeel in de bouillon
- blijf roeren – liefst met houten lepel - en let goed op
- neem - als de pap begint te koken - de pan even van de hittebron om heftig spatten te voorkomen
- roer - met de pan van de hittebron af - circa een minuut flink door en zet de pan daarna op een lage hittebron die zo afgesteld is dat de pap net blijft koken
- kook - regelmatig roerend - in circa 10à 20 min gaar
- voeg wat water toe als de polenta te dik wordt
- proef als de korreltjes in de pap zacht zijn*
- roer olijfolie of boter (naar smaak) door de pap
- breng de polenta - indien nodig - nog op smaak met zout

voor polenta met kaas:

50 gr geraspte Parmezaan

- bereid de polenta volgens het basisrecept
- roer de kaas door de polenta voordat de pap op smaak gebracht wordt met zout (dat zit namelijk ook al in de kaas)

voor plakken polenta

olijfolie om in te vetten en te besprenkelen

- bereid de polenta volgens het basisrecept, maar voeg geen extra water toe als de pap erg dik wordt
- doe de polenta na het koken in een met olie ingesmeerde cakevorm en laat de massa tot lauwwarm afkoelen
- stort op een snijplank en snijd de polenta in dikke plakken.

Serveer lauwe plakken besprenkeld met een beetje olijfolie

eenvoudige tomatensaus

1 blikje tomatenpuree (60 gram)
1 el maïzena
2 el Provençaalse kruiden
200 ml water
½ el suiker
zout / (cayenne) peper

- roer de maïzena met een klein deel van het water (voor de tomatensaus) glad in een steelpan.
- doe de rest van het water, de tomatenpuree, de suiker en de Provençaalse kruiden in de steelpan.
- breng al roerend aan de kook en laat even doorkoken
- proef en breng de saus op smaak met (cayenne) peper en zout. Klaar!