

Zoete Polenta met pittige koolrolletjes

Koolrolletjes

Ingrediënten:

2 uien

2 rode pepers

400 gram Zwarte bonen

1 el olie

Witte kool

Zout

Bereiding:

Week de zwarte bonen een nacht in 2 liter water (min 8 uur)

Breng de bonen aan de kook en laat op zacht vuur 1,5 uur staan.

Voeg na een uur koken zout toe.

Snipper de uien, snijd de rode peper klein en verwijder de zaden. Fruit de uien zachtjes aan in de pan met een el olie. Laat de uien ongeveer een half uur staan op een laag vuur en voeg dan de rode peper toe en laat nog 15 min zachtjes aan staan. Strooi er een klein beetje zout overheen. Pureer de bonen en voeg de ui en de rode pepers toe. Breng op smaak met zout.

Maak de koolbladeren los.

Breng water aan de kook in een pan waar je de koolbladeren in kunt blancheren.

Zet een kom klaar met koud water.

Als het water kookt doe je de bladeren in de pan en blancheer je ze 1 tot 2 minuten.

Haal ze één voor één uit de pan met een schuimspaan en dompel ze onder in het koude water datje hebt klaargezet.

Deb de bladeren droog en snijd de harde nerf eruit.

Leg de bladeren los van elkaar neer doe op elk blad in het midden een eetlepel van de bonenpuree.

Vouw eerst het gedeelte naar binnen waar je de nerf hebt uitgesneden, dan de buitenkant naar binnen vouwen en strak oprollen.

Maismeel

Ingrediënten:

200 gram maismeel

900 ml heet water

300 ml koud water

2 el suiker

1 thl zout

Bereiding:

Kook 900 ml water in een pan met anti aanbak laag.

Los het maismeel op in 300 ml koud water. Goed roeren terwijl je het maismeel toevoegt.

Als het water kookt voeg je het maismeel toe en roer je het goed door met een pollepel. Voeg de suiker en het zout toe. Blijf ongeveer 5 min roeren totdat roeren tot het geheel dikker is geworden.

Voeg naar smaak nog wat zout of suiker toe.

Wanneer je het geheel laat afkoelen zal de puree nog dikker worden en kun je er plakken van snijden. Dit kun je eventueel ook nog opbakken.

Polenta met noten en bonen

Ingrediënten:

200 gram maismeel
900 ml heet water
300 ml koud water
2 thl zout
3 wortels
200 gram zwarte bonen
4 witte kool bladeren
100 gram pinda's
Theezakje zwarte thee

Bereiding:

Week de zwarte bonen een nacht in 1 liter water (min 8 uur)
Breng de bonen aan de kook en laat op zacht vuur 1,5 uur staan.
Voeg na een uur koken zout toe.

Koolbladeren

Maak de koolbladeren los.

Zet een kom klaar met koud water.

Breng water aan de kook in een pan waar je de koolbladeren in kunt blancheren. Als het water kookt maak je er thee van en voeg je een klein beetje zout toe vervolgens doe je de bladeren in de pan en blancheer je ze 1 tot 2 minuten.

Haal ze één voor één uit de pan met een schuimspaan en dompel ze onder in het koude water dat je hebt klaargezet.

Deb de bladeren droog en snijd de harde nerf eruit.

Wortels

Maak de wortels schoon en snij ze in Bruneise (BLOKJES) voeg de resten van de wortel in een pan met water waar je ook de bonen in gekookt heb en kook het goed door totdat de smaak van de groenten is ingetrokken in het water en er een bouillon is ontstaan.

Filter de groenteresten uit het water en gebruik dit water om het maismeel in te koken.

Maismeel

Kook 900 ml water in een pan met anti aanbak laag (gebruik hiervoor het water waarin de bonen en wortels zijn gekookt).

VASTENACTIE

Los het maismeel op in 300 ml koud water. Goed roeren terwijl je het maismeel toevoegt.

Als het water kookt voeg je het maismeel toe en roer je het goed door met een pollepel. Voeg het zout toe. Blijf ongeveer 5 min roeren totdat roeren tot het geheel dikker is geworden.

Voeg naar smaak nog wat zout of suiker toe.

Wanneer je het geheel laat afkoelen zal de puree nog dikker worden en kun je er plakken van snijden. Dit kun je eventueel ook nog opbakken

Gebruik een kleine bakpan om de wortel pinda's en bonen kort op te bakken met een beetje olie, melkpoeder, knoflook, uien en thee, voeg een paar el toe van het theewater waarin je de koolbladeren hebt geblancheerd.

Laat staan totdat het droog is en maak vervolgens het bord op.

Gebruik de polenta als onderlaag en garneer het noten en bonen mengsel en daar bovenop een koolblaadje.