

# Polentaschotel



## Ingrediënten:

- 150 gram polenta
- 6 dl. verse groentebouillon
- 150 gram geraspte belegen kaas
- 2 bosjes raapstelen
- 2 uien
- 250 gram wortels
- 250 gram gare witte bonen (of een blikje)
- 2 dl. plantaardige room (haver, spelt, rijst)
- 2 eetlepels grove mosterd
- vers geraspte nootmuskaat
- olijfolie
- zout

## Bereiding:

1. Breng de groentebouillon aan de kook, strooi de polenta er in en temper het vuur.
2. Probeer zo lang mogelijk te blijven roeren (max. 10 minuten) en zet dan het vuur uit.
3. Laat de gekookte polenta 30 minuten op een warme plek nawellen. Roer er 100

gram van de geraspte kaas door. Stort het warm in een met olijfolie ingevette schotel en laat het afkoelen. Snij de afgekoelde polenta in plakken.

4. Verwarm een oven op 200°C.
5. Vet een ovenschaal in met olijfolie.
6. Was de raapstelen, verwijder de worteltjes en snij ze in stukjes van 2 cm. Kook dit met weinig water en wat zout gaar in 3-4 minuten. Uit laten lekken in een vergiet.
7. Schil en rasp de wortel.
8. Snipper de ui.
9. Spoel de bonen af in een zeef.
10. Verwarm een pan met een dikke bodem, zodra de pan warm is olie toevoegen. Wanneer de olie warm is gesnipperde ui toevoegen. Zachtjes smoren tot doorschijnend.
11. Voeg geraspte wortel toe en gaar dit even mee (deksel op de pan).
12. Voeg raapstelen en bonen toe en warm dit mee.
13. Op smaak brengen met zout en nootmuskaat.
14. Stort dit in de ovenschotel.
15. Bedek de groenten met polenta plakken.
16. Meng room, mosterd en 50 gram kaas en bestrijk hiermee de polenta.
17. Bak deze schotel in 30 minuten goudbruin in het midden van de oven.

*Serveer dit gerecht met groene groenten, bijvoorbeeld gestoomde broccoli.*

## Nootmuskaat

Nootmuskaat heeft een typisch eigen smaak en aroma, een beetje zoet en scherp, maar ook warm kruidig. De smaak van nootmuskaat komt het best tot zijn recht wanneer het vers gemalen of geraspt wordt. Een kleine hoeveelheid nootmuskaat is vaak voldoende in een gerecht.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige* [www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2022007  
Gerecht: hoofdgerecht  
Seizoen: voorjaar