Gebakken polenta en quinoa met asperges, kerstomaatjes en kruidenolie



Ingrediënten

- 500g Ardo Groene asperges
- 500g Ardo Kerstomaatjes
- 200g Ardo Quinoa
- 50g Ardo Italiaanse kruidenmix
- 10g Ardo Lookblokjes
- 500g tomatensaus
- 200g maïsgriesmeel/polenta
- 8dl groentebouillon
- 100g boter of Phase professional voor een plantaardige versie
- 100g Parmezaanse kaas of Violife Prosociano voor een plantaardige versie
- 1dl olijfolie
- Peper en zout

Methode

1. Leg de asperges en kerstomaatjes op een ovenschaal, besprenkel met olijfolie en de look en breng op smaak met peper en zout.
2. Breng de groentebouillon aan de kook, voeg het maisgriesmeel toe en laat

zachtjes verder koken tot deze gaar is. Meng daarna met de quinoa, boter en de parmezaan. Breng op smaak met peper en zout. Giet daarna in een schaal om af te koelen.

3. Meng de Italiaanse kruidenmix met de tomatensaus. Laat even sudderen en breng op smaak.
4. Bak de asperges en de kerstomaatjes in de oven, 10-15min op 180°C.
5. Snij de polenta in de gewenste vorm en bak ze in de pan.
6. Serveer de ovengebakken groenten met de polenta en de tomatensaus.

Dit recept is van ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be