



Ingrediënten voor 6 polenta burgers (gluten - en lactosevrij)

Basis burger:

- 150 gram grove polenta (maïsgriesmeel)
- 600 cc water
- ½ tl Himalayazout of zeezout
- ½ el Italiaanse kruiden
- 1 tl Salie
- ½ tl djintan (komijn)

Burger vulling:

- 6 tomaten
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 2 el olijfolie
- 2 el Italiaanse kruiden
- 1 rode ui in grove stukken
- 1 el vers geraspte gember of liever verse laos
- ½ el basilicum
- 1 el verse selderij
- 1 teen knoflook, groen hart verwijderen en grof snipperen
- 50 gram geraspte oude kaas
- Snuf Himalayazout en versgemalen 4-seizoenen peper naar smaak toe te voegen

Alternatieve (aan)vulling:

- 1 el verse rozemarijn
- 1 el tijm
- 10 blaadjes grof geknipte Thaise basilicum (sweet basil) of nog beter Heilige basilicum.
- 120 gram geitenkaas in blokjes (6 porties) # Lactose!

Overig:

- 50 cc rijstolie (of zonnebloem)
- 10 gram Wajang margarine
- Staafmixer of blender om te pureren
- Pan met dikkere bodem (polenta basis bereiding)
- Bakpapier, bakplaat van ca. 30 - 40 cm
- 6 [kookringen](#) (zie link voor aankoop informatie # voorbeeld)





Vorbereiden

Bereiding van de basis burger:

- Breng het water met alle ingrediënten voor de basis burger, **zonder de polenta**, aan de kook.
- Zet het vuur zachter (middelmatige vlam) en voeg onder voortdurend roeren beetje voor beetje de polenta toe.
- Kook de polenta gaar totdat deze los komt van de wanden van de pan.

Bereiding vulling:

- 2 el rijstolie in de pan verwarmen. Fruit hierin de knoflook en de rode ui.
- Doe alle overige ingrediënten **m.u.v. de tomatenpuree en de basilicum** in de pan op een matig vuur.
- Zet vervolgens het vuur laag en laat alle ingrediënten ca. 5 - 10 minuten garen.
- Voeg de tomatenpuree en de basilicum toe, laat het geheel nog zo'n 2 - 3 minuten aromatiseren.
- Pureer de ingrediënten met de staafmixer tot de gewenste grofheid.
- Laat alles op een laag vuur nog zo'n 5 minuten nagaren en indikken.
- Laat de vulling snel afkoelen.

Samenstelling burger en de tweede bereiding:

- Zet de bakplaat gereed met het bakpapier en de ingeoliede kookringen.
- Vul de kookringen tot ongeveer driekwart met de polenta en maak een kuiltje voor de vulling.



- Doe de vulling goed in het midden van de polenta en houdt hierbij ruimte vrij aan de zijkant.
- Dek het geheel af met de overige polenta.



- Doe een klein beetje olie met wat margarine bovenop de burgers en bak de polenta burgers af in circa 15 minuten op 180 ° C. Je kunt ze ook in de koekenpan afbakken maar dit doe je dan zonder de kookringen. Keer de burgers halverwege de baktijd (in de koekenpan)

Polenta Burgers Culilux



Het eindresultaat



Weetje:

La polenta is een klassiek Noord-Italiaans gerecht dat tot voor kort, bij gebrek aan beter, slechts door arme mensen werd gegeten. Inmiddels is Italië rijk en wordt polenta door iedereen gegeten. Polenta is een soort puree die gemaakt wordt van maïsmeel en water. Dat klinkt niet bepaald aantrekkelijk en dat is het eigenlijk ook niet. Maar evenals pasta, eet je polenta nooit alleen.

Tip

Polenta koop je het beste bij de Turkse speciaalzaak (toko).

Een kilo kost daar gemiddeld zo'n Euro 1,50 en is over het algemeen van zeer goede kwaliteit.

Smakelijk,

Cees