

Krokante polenta met miso-geglazuurde paddenstoelen, lente-ui en citroen-sesamkruim

Past goed omdat het licht van karakter, geschikt voor doordeweeks.

Ingrediënten

- 150 g polenta (instant)
- 600 ml water
- 250 ml melk
- 40 g Parmezaanse kaas, fijn geraspt
- 30 g boter
- 300 g gemengde paddenstoelen (bv. oesterzwam, kastanjechampignon, shiitake), grof gescheurd/gesneden
- 2 el neutrale olie
- 2 el witte miso
- 1 el sojasaus
- 1 el rijstazijn of witte wijnazijn
- 1 el honing of 1 el bruine suiker
- 1 tl sesamolie
- 1 citroen (rasp en sap)
- 2 lente-uitjes, in dunne ringen
- 25 g sesamzaad (wit of mix), geroosterd
- 1 klein teentje knoflook, fijn geraspt
- Zwarte peper
- Zout

Zo pakken we het aan

1. Breng water en melk met een flinke snuf zout aan de kook en klop de polenta er in een dun straaltje doorheen.
2. Laat de polenta op laag vuur zachtjes garen tot dik en romig, roer regelmatig zodat hij niet aanbakt, en roer er dan boter en Parmezaan door met royaal zwarte peper.
3. Stort de polenta in een met bakpapier beklede schaal of kleine ovenschaal en strijk uit tot een laag van ongeveer 2 cm, laat afkoelen en opstijven tot hij goed snijdbaar is.
4. Roer miso, sojasaus, azijn, honing (of suiker), sesamolie, knoflook, de helft van de citroenrasp en 1 à 2 eetlepels citroensap tot een gladde glaze; proef en maak hem fris-zout-zoet in balans.
5. Snijd de polenta in plakken of blokken en bak ze in een hete koekenpan met een scheut olie aan beide kanten goudbruin en krokant, en houd ze warm op een bord.
6. Bak in dezelfde pan de paddenstoelen hard aan in een beetje extra olie tot ze echt kleuren en licht knapperige randjes krijgen; zout pas aan het einde zodat ze mooi bakken.

7. Zet het vuur laag, schep de miso-glaze door de paddenstoelen en laat kort karamelliseren tot alles glanst en plakkerig wordt.
8. Rooster het sesamzaad in een droge pan tot het nootachtig ruikt en meng met de rest van de citroenrasp en een klein snufje zout tot een simpel kruim.
9. Leg de krokante polenta op twee borden, schep de geglazuurde paddenstoelen erover en maak af met lente-ui en het citroen-sesamkruim; knijp er nog een beetje citroen over als je het lichter wilt.