

Knapperige polenta met miso-geglaceerde aubergine, komkommer-sesamsalade en chili-limoenolie

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

Ingrediënten

- 150 g polenta (instant)
- 650 ml water
- 1 groentebouillonblokje (vegetarisch)
- 40 g Parmezaanse kaas of vegetarische harde kaas, fijn geraspt
- 25 g boter
- 2 middelgrote aubergines
- 2 el neutrale olie
- 2 el witte miso
- 1 el sojasaus
- 1,5 el honing of ahornsiroop
- 1 el rijstazijn
- 1 limoen (rasp en sap)
- 1 komkommer
- 3 bosuitjes
- 2 el sesamzaad (wit of gemengd)
- 1 el sesamolie
- 1 kleine teen knoflook, fijn geraspt
- 1 tl chilivlokken of 1 kleine rode peper, fijn gesneden
- Handje verse koriander of munt (optioneel)
- Zout en zwarte peper

Zo pakken we het aan

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en zet een bakplaat erin zodat die heet wordt.
2. Snijd de aubergines in lange parten of dikke plakken en meng met neutrale olie, een snuf zout en peper.
3. Roer miso, sojasaus, honing (of ahornsiroop), rijstazijn, de helft van het limoensap en een beetje warm water tot een glanzende glaze.
4. Leg de aubergine op de hete bakplaat en rooster tot de randen diep goudbruin zijn en het vruchtvlees zacht is.
5. Kook ondertussen water met het bouillonblokje en klop de polenta er in een dun straaltje doorheen zodat er geen klontjes komen.
6. Laat de polenta zachtjes pruttelen tot dik en romig, roer dan boter en kaas erdoor en breng op smaak met peper en eventueel wat zout.

7. Spreid de polenta 1,5–2 cm dik uit op een licht geolieerde schaal en laat afkoelen tot stevig.
8. Snijd de komkommer in linten of halve maantjes en meng met bosui, sesamzaad, sesamolie, de rest van het limoensap, limoenrasp en een snuf zout.
9. Rooster het sesamzaad kort in een droge koekenpan tot het geurt en roer het door de salade voor extra nootachtige diepte.
10. Snijd de stevige polenta in repen of blokken en bak ze in een beetje olie in een koekenpan goudbruin en knapperig aan meerdere kanten.
11. Haal de aubergine uit de oven, bestrijk meteen royaal met de miso-glaze en zet nog heel kort terug zodat de glaze kleverig karamelliseert.
12. Meng chilivlokken met een scheutje neutrale olie en een klein beetje limoenrasp tot een snelle chili-limoenolie.
13. Leg knapperige polenta op de borden, daarop de plakkerige aubergine, schep de frisse komkommersalade ernaast en druppel de chili-limoenolie erover, met koriander of munt als je dat lekker vindt.