

Mediterrane polenta uit de oven

totale tijd **30 min.** 10 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.636 kJ / 633 kcal

Vetten: **32,5 g** Eiwitten: **28,8 g**

Koolhydraten: **53,6 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

1,5 el	<u>Kikkoman</u> <u>Geconcentreerde Ramen</u> <u>Noedelsoep Basis -</u> <u>Shoyu (Sojasaus) Smaak</u>
500 ml	water
125 g	polenta
3 el	<u>Kikkoman Zoete Sojasaus</u>
4 snufjes	versgemalen zwarte peper
80 g	roomkaas (geitenkaas of gewone)
50 g	zwarte en groene olijven, in plakjes
100 g	feta
130 g	cherrytomaten
2 tl	<u>Kikkoman Geroosterde</u> <u>Sesamolie</u>
1 el	<u>Kikkoman Zoete Sojasaus</u>
2 sneetjes	gekookte ham, in reepjes gesneden Een paar basilicumblaadjes

VOORBEREIDING

Stap 1

1,5 el Kikkoman Geconcentreerde Ramen
Noedelsoep Basis - Shoyu (Sojasaus) Smaak - **500 ml** water - **125 g** polenta - **3 el** Kikkoman Zoete Sojasaus - **4 snufjes** versgemalen zwarte peper
Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een halve bakplaat met bakpapier. Roer de Kikkoman Ramen Soep Basis door het water en breng aan de kook. Strooi de polenta erbij, breng opnieuw aan de kook en laat ongeveer 5 minuten koken tot het mengsel dikker wordt. Breng vervolgens op smaak met de Kikkoman Saus voor Rijst en peper. Verdeel de polenta over de voorbereide bakplaat (of een kleine bakplaat van ongeveer 25 x 25 cm).

Stap 2

80 g roomkaas (geitenkaas of gewone) - **50 g** zwarte en groene olijven, in plakjes - **100 g** feta
Verdeel de roomkaas in kleine hoopjes over de polenta en smeer deze gelijkmatig uit. Bedek met de olijven en de verkruimelde feta en bak ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Stap 3

130 g cherrytomaten - **2 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **1 el** Kikkoman Zoete Sojasaus - **2 sneetjes** gekookte ham, in reepjes gesneden - Een paar basilicumblaadjes
Halveer de cherrytomaten en meng ze met de Kikkoman Sesamolie en Kikkoman Saus voor Rijst. Garneer de polenta met de gemarineerde tomaten, ham en basilicum, snijd in porties en serveer.