

Italiensk Polenta med Ragu & Salat

Tilberedelsestid: ca. 40 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Hakket kalvekød, 12%
300 g	Polenta
1 ds	Hakkede tomater, øko
2 stk	Gulerødder, øko (stk)
1 stk	Løg, øko
4 stilke	Bladselleri
2 fed	Hvidløg
80 g	Parmesan
1 bk	Salatmix
2 stk	Tomater
	DET SKAL DU SELV HAVE
	Salt & Peber
	Fedtstof til stegning
4 tsk	Tørret oregano (s)
12 dl	Vand til Polenta
8 spsk	Olivenolie til salat
4 spsk	Eddike (vineddike, balsamico el. lign)
1 gl	Evt. Hvidvin el
2 spsk	Vineddike
2 tsk	Sukker (tsk)

Tilberedning:

Pil og hak løg fint. Skræl og riv gulerødder på et rivejern. Vask og hak bladselleristængler fint. Svits løgene i olie ved svag varme i en sauteurpande. Tilsæt kødet og brun kødet ved middel til høj varme. Pil og knus hvidløg og tilsæt dem sammen med oregano, salt og peber. Tilsæt evt. vin eller eddike og lad det koge ind. (kan undlades)

Tilsæt de hakkede tomater, bladselleri samt gulerødder og evt. lidt vand. Lad retten simre i 10-20 minutter. Smag til med salt, peber, sukker og oregano.

Bring vand til polenta i kog. Når det koger pisker du langsomt polentaen ned i vandet og bringer massen i kog indtil det er tyknet. Det tager ca. et par minutter. Lad polentaen simre i ca. 15 minutter under jævnlig omrøring så den ikke brænder på. Tilsæt salt og pisk parmesan ned i polentaen.

Vask salaten grundigt og tør det. Vask og skær tomater i skiver. Vend salat og tomat sammen med lidt olivenolie, vineddike og salt.

Servér polenta med ragu ovenpå og salat til.

Velbekomme.

NB du kan med fordel lade kødsovsen simre i længere tid.

PS. Vidste du at polenta overvejende bruges i det norditalienske køkken istedet for pasta og ris? Vidste du at italienerne altid bruger hvidvin til deres ragu (kødsovs)? Hvis ikke lige man har hvidvin, kan man dog fint bruge rødvin.