

## Gebakken Polenta

- 1 koppen Polenta of maismeel
- 1 kop tarwe- of boekweitmeel
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 ui
- tamari

Fruit de fijngesneden ui met de ringetjes prei en de schijfjes wortel. Strooi de polenta en het meel in kokend water. 20 minuten zachtjes koken. Doe de gefruite massa er bij en breng op smaak met tamari. Overtollig water afgieten. Laat afkoelen en snij in stukken.

In meel wentelen en bakken.

**P** please don't print this recipe unless you really need to.

Plantaardige recepten voor een betere wereld.

[Steun Plenty Food](http://www.plentyfood.nl)

