

# POLENTA FLAN



## POLENTA FLAN

Ek het toe die polenta flan maak.

4k water

1 1/2 t sout

1k polenta

2tbs olyf olie (ek het 1 garlic infused avo olie en 1 lemon infused avo olie gebruik)

1tbs basil pesto

Kook water en gooi sout by

Klits polenta stadig by

Kook vir 10 min

Roer olyf olie en pesto by

Gooi in gesmeerde flan pan en bak 20min teen 180C

Ek het dit koud gebruik en n koue vulsel maak.

Verskeie pickles (gherkins, uie, peppers, bell peppers)

Fyn gesnyde komkommer

Olywe

Feta kaas

Balsamic vinegar, olyf olie, rissie sous, heuning, soja sous (altesaam seker so 1 – 2 tbs)



Resep en foto: Wian Swart