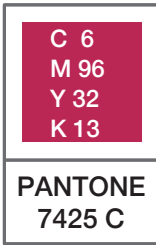


Inks:



**amisa**  
DELIGHTFULLY GLUTEN FREE

*Amisa is made to be a little different. We understand every body is unique, so we create food to suit individuals. Our products combine peace of mind with pure pleasure, making Amisa the perfect choice for the life you lead. This is food that fits you.*

### A versatile grain

Corn has been cultivated by the native people of North America for centuries. Ground from dried maize it is a naturally gluten free grain suitable for savoury dishes or desserts.

#### Polenta pronta organic

Enjoy Amisa polenta with freshly roasted vegetables or porcini mushrooms to create a truly authentic Italian dish. Cooked polenta can also be shaped into balls, patties, or sticks and fried in olive oil until golden brown and crispy.

**Preparation/ Zubereitung/ Préparation/ Valmistus/ Προετοιμασία/ Forberedelse/ Voorbereiding/ Preparación**  
Bring 1 litre of salted water to the boil. Slowly add 250g of polenta and stir until it thickens. Cook for 2 minutes – ready to serve/ Einen Liter Wasser mit Salz zum kochen bringen. 250g Polenta langsam einruehren bis die Konsistenz fester ist. Fertig in 2 Minuten – dann servieren/ Portez un litre d'eau salée à ébullition. Ajoutez 250 grammes de polenta peu à peu et mélangez jusqu'à ce que la préparation épaississe. Cuire pendant 2 minutes – prêt à servir/ Kiehauta 1 litra suolattua vettä. Lisää hitaasti 250 g polentaa ja sekoita, kunnes seos paksuuntuu. Keitä 2 minuuttia – valmis tarjottavaksi/ Βράζετε 1 λίτρο αλατισμένο νερό. Προσθέστε αργά 250gr polέντα και ανακατεύετε μέχρι να γίνει πιο σφιγγής. Μαγειρεύετε για 2 λεπτά - έτοιμο για σερβίρισμα/ Ta en liter saltvann til koke. Tilsett sakte 250g polenta og rør til den tykner. Stek i 2 minutter – klar til servering/ Breng 1 liter gezouten water aan de kook. Voeg langzaam 250 g polenta toe en roer tot het dikker wordt. Bak 2 minuten – klaar om te serveren/ Hierva 1 litro de agua con sal. Añade 250g de polenta y revuelva lentamente hasta que se espese. Cocine durante 2 minutos. Listo para servir.

**D: Maisgrieß biologisch**  
Zutaten: Maisgrieß\*  
\*= Aus kontrolliert biologischem Anbau  
Mindestens haltbar bis: siehe Stempel.  
Kühl und trocken lagern.

**F: Semoule de maïs biologique**  
Ingrédients: semoule de maïs\*  
\*= Issus de l'agriculture biologique  
A consommer de préférence avant le: voir impression.  
A conserver au sec et à l'abri de la chaleur.

**FIN: Luomumaissijauho**  
Ainekset: maissijauho\*  
\*= kontrolloitu luomutuote  
Parasta ennen: katso leima  
Säilytä viileässä ja kuivassa.

**GR: Βιολογική Πολέντα χωρίς γλουτένη**  
Συστατικά: Αλεύρι καλα - ποκιού\*  
\*= Συστατικά βιολογικής καλλιέργειας  
Ανάλυση κατά προτί - ηση πριν: βλέπε συσκευασία.  
ιατηρείται σε όρσοερό και ξηρό - έρος.

**N/DK: Maismel økologisk**  
Ingredienser: maismel\*  
\*= fra godkjent økologisk landbruk  
Best før: se stempel. Lagre kjølig og tørt.

**NL: Biologisch maïsgriesmeel**  
Ingrediënten: maïsgriesmeel\*  
\*= van gecontroleerde biologische landbouw  
Ten minste houdbaar tot: zie stempel.  
Bewaren op een koele en droge plaats.

**ES: Polenta biológica**  
Ingredientes: Harina de maíz\*  
\*= Ingredientes con certificación biológica  
Consumir preferentemente antes del: ver sello.  
Almacenar en lugar fresco y seco.



IT-BIO-014  
EU Agriculture  
EU Landwirtschaft  
Agriculture UE  
EU maataloutta  
Γεωργία ΕΕ  
EU jordbrug  
EU Landbouw  
EU jordbruk



375g e

**amisa**  
DELIGHTFULLY GLUTEN FREE

ORGANIC  
**POLENTA PRONTA**  
Italian Style

easy cook  
2  
minutes

✓ Gluten free  
✓ Vegan

375g e

**Polenta pronta**  
Organic gluten free

Ingredients: Cornmeal\*  
\*=certified organic ingredients  
Best before: See stamp.  
Store cool and dry.



375g e

**Average Nutritional Values/ Durchschnittliche Nährwerte/ Gennemsnitlige næringsværdier/ Valeur nutritionnelle moyenne pour/ skimmårdainen ravintoarvo/ Μέση Διατροφική Αξία/ Næringsverdi/ Gemiddelde voedingswaarde/información nutricional/ per 100g**

|                                                                                                                                                                                                            |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>ENERGY</b>                                                                                                                                                                                              | 1494kJ/352kcal |
| Energie/énergie/energia/Ενέργεια/energí/energie/Energia                                                                                                                                                    |                |
| <b>FAT</b>                                                                                                                                                                                                 | 1.5g           |
| Fett/ Fedt/ matières grasses/rasva / λιπαρά/ fett/ vetten /Grasas                                                                                                                                          |                |
| <b>of which saturates</b>                                                                                                                                                                                  | 0.32g          |
| davon gesättigte Fettsäuren/heraf mættede fedtsyrer/ dont acides gras saturés/josta tyydyttynyttä/ εκ των οσολων κορεσμένα/ hvorav mættede fettsyrer/ waarvan verzadigde vetzuren/ de los cuales saturados |                |
| <b>CARBOHYDRATE</b>                                                                                                                                                                                        | 77.4g          |
| Kohlenhydrate/kuhydrat/ glucides/hiilihydraatti/υδατάνυρακς/ karbohydrater/koolhydraten/Hidratos de Carbono                                                                                                |                |
| <b>of which sugars</b>                                                                                                                                                                                     | 0.82g          |
| davon Zucker/heraf sukkerarter/ dont sucres/josta sokereita/ εκ των οσολων σακχαρά/ hvorav sukker/ waarvan suikers/ de los cuales azúcares                                                                 |                |
| <b>FIBRE</b>                                                                                                                                                                                               | 1.9g           |
| Ballaststoffe/fibres alimentaires/ravintokuitu/ Εσώδιμς/ hve/fiber/vezels/Fibra                                                                                                                            |                |
| <b>PROTEIN</b>                                                                                                                                                                                             | 6.3g           |
| Eiweiß/proteïnes/proteïni/Πρωτεïνες/ protein/eiwitten/Proteínas                                                                                                                                            |                |
| <b>SALT</b>                                                                                                                                                                                                | <0.1g          |
| Salz/sel/suola/Αλάτ/salt/zout/sal                                                                                                                                                                          |                |

To create tasty recipes and find inspiring ideas take a look at [www.amisa.co.uk](http://www.amisa.co.uk)



Amisa, 6a Lower Teddington Rd, Kingston, KT1 4ER, UK  
Amisa, Turfsteker 6, 8433 HT, Haulerwijk, Netherlands