



Polenta z kaszki kukurydzianej z tymiankiem

★★★★★(6)

🕒 30 minut

🍴 6 osób

👤 średni

Wartości odżywcze

383 kcal / 1 porcję (204 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 187.73 kcal 9.39%	🥩 Białko 3.02 g 6.04%	🍞 Węglowod. 19.32 g 7.16%	🥑 Tłuszcze 11.46 g 16.37%	🌾 Błonnik 1.44 g 5.76%	GDA 9.39%
--	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------	---------------------



Składniki

- Wywar warzywny - 500g (2 ¼ szklanki)
- Ziele angielskie - 6g (3 sztuki)
- Liść laurowy - 1.5g (3 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Tymianek suszony - 4g (2 łyżeczki)
- Śmietanka kremowa 30% - 400g (40 łyżek stołowych)
- Kaszka kukurydziana surowa - 300g (1 ⅔ szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj bulion warzywny. Obierz warzywa na włoszczyznę, pokrój w kostkę, a następnie wrzuć do garnka z gotującą się wodą. Dodaj do wywaru ziele angielskie i liść laurowy, przypraw do smaku solą i pieprzem i gotuj do uzyskania esencjonalnego, warzywnego wywaru. Po tym czasie, usuń ziele i liście laurowe.

KROK 2: Do gotującego się bulionu dodaj tymianek, przeciśnięty przez praskę czosnek i śmietankę, dobrze rozmieszaj ją do momentu, aż nie będzie grudek, a następnie wsyp kaszkę kukurydzianą i dodaj suszony tymianek. Gotuj około 6-10 minut na wolnym ogniu do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn. Gdy nieco spęcznieje i wchłonie cały płyn, zestaw garnek z ognia.

KROK 3: Tak ugotowaną kaszkę kukurydzianą rozłóż dokładnie w wyłożonej papierem do pieczenia blaszce, a następnie (najlepiej nożem do pizzy) pokrój ją w średniej wielkości kwadraty o wymiarach około 5x5 cm.

KROK 4: Patelnię o dobrej powłoce teflonowej natłuszc dokładnie ręcznikiem kuchennym zwilżonym w oleju rzepakowym. Pokrojone wcześniej kwadraty przekładaj oddzielnie na patelnię i smaź z dwóch stron po około 1-2 minuty a każdą stronę.

*Polenta z kaszki kukurydzianej może służyć jako samodzielne danie i przekąska. Będzie również znakomitym dodatkiem do dania obiadowego, szczególnie dla osób nie mogących spożywać glutenu. Kasza kukurydziana jest bowiem naturalnie pozbawiona tego białka.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

