



## 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 <b>187.73 kcal</b> 9.39%	Białko <b>3.02 g</b> 6.04%	Węglowod. <b>19.32 g</b> 7.16%	Tłuszcze <b>11.46 g</b> 16.37%	Błonnik <b>1.44 g</b> 5.76%	<b>GDA</b> <b>9.39 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### 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 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 garnka 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 natłuść dokładnie ręcznikiem kuchennym zwilżonym w oleju rzepakowym. Pokrojone wcześniej kwadraty przekładaj oddzielnie na patelnię i smaż 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 niemogących 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

