Kukurydziana polenta z warzywami i parmezanem

★★★★★★(2)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

401 kcal / 1 porcję (311 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
128.67 kcal	**4.67 g**	**19.96 g**	**4.07 g**	**2.69 g**	**6.43 %**
6.43%	9.34%	7.39%	5.81%	10.76%	

Składniki

- Kaszka kukurydziana surowa - 250g (1 ½ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 400g (1 ⅔ szklanki)
- Woda - 100g (½ szklanki)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Pietruszka, korzeń - 200g
- Marchew - 200g
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W garnku zagotuj mleko i wodę. Dodaj kaszę kukurydzianą, tymianek, sól i pieprz, gotuj to zgęstnienia. Następnie wylej ją na blaszkę, na grubość ok. 2-3 cm.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej. Podsmaż czosnek, pestki dyni, pokrojoną marchew i pietruszkę. Następnie dorzuć świeżo posiekaną natkę pietruszki i utarty parmezan. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Zdejmij je z patelni na osobny talerz.

KROK 3: Z polenty wykrawaj okrągłe placki i lekko podsmaż na patelni po warzywach. Układaj je na talerzu, wyłóż porcję warzyw i udekoruj świeżą natką.

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