Polenta z suszonymi pomidorami (bez glutenu, mleka, jajek)

Polenta to tradycyjna włoska potrawa przyrządzana z mąki lub kaszy kukurydzianej. Podaje się ją na ciepło, zamiast ziemniaków, lub po wystudzeniu – kroi się ją i obsmaża na patelni, piecze w piekarniku lub grilluje. Można również pokroić na małe kawałki i dodać do gorącej zupy. Zazwyczaj polenta zawiera ser parmezan, ale oczywiście nie wszyscy mogą go dodać. My proponujemy inne dodatki, które nadają jej wspaniały smak. Nasza polenta z suszonymi pomidorami jest godna polecenia. Spróbujcie!

Składniki:

- 1 1/2 szklanki suchej kaszy kukurydzianej (300g)
- 1 1/2l wody
- 1/2 szklanki suszonych pomidorów w oleju
- 2 łyżki oleju z zalewy od pomidorów
- mały pęczek natki pietruszki
- 1/2 łyżki bulionu wegetariańskiego w proszku
- 1/2 łyżki soli ziołowej
- szczypta suszonej bazylii i oregano

Przygotowanie:

Połowę ilości wody zagotować z dodatkiem bulionu i soli ziołowej. Drugą połowę wymieszać z kaszą i dodać do gotującego się bulionu. Gotować, cały czas mieszając, aż masa zgęstnieje i będzie odchodzić od ścian garnka (ok. 10 min.). Po ugotowaniu dodać pokrojone suszone pomidory, natkę pietruszki, olej oraz zioła. Wszystko dokładnie wymieszać, wylać do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Wystudzoną

polentę pokroić na kawałki i podsmażyć na patelni lub w piekarniku.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inny przepis na polentę:

- Polenta kukrydziana z rodzynkami