



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kukurydziana polenta z warzywami i parmezanem



## 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 <b>128.67 kcal</b> 6.43%	Białko <b>4.67 g</b> 9.34%	Węglowod. <b>19.96 g</b> 7.39%	Tłuszcze <b>4.07 g</b> 5.81%	Błonnik <b>2.69 g</b> 10.76%	<b>GDA</b> <b>6.43 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### 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!



zgody na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

