



Polenta

Ingredience

polenta: **50 g**
voda: **200 ml**
sůl
vejce: **1**
kypřicí prášek: **1 KL**
olej: **1 PL**
rozmarýn
muškátový oříšek
máslo: **40 g**
parmazán: **50 g**

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Základní recept na uvaření polenty je jednoduchý. Do hrnce dáme vodu a až se začne vařit, tak přisypeme polentu. Osolíme a mícháme dřevěnou vařečkou...

Polenta - recept

Základní recept na uvaření polenty je jednoduchý. Do hrnce dáme vodu a až se začne vařit, tak přisypeme polentu. Osolíme a mícháme dřevěnou vařečkou tak dlouho, dokud se polenta nenasaje

vodou a nezačne se odlepovat od stěn. A máme hotovo. Z polenty můžeme dělat různé tvary, které pak osmažíme nebo ogrilujeme. Můžeme také udělat polentové koblížky s parmazánem. Do hotové polenty zamícháme vejce a směs necháme vychladnout. Mezitím si nastrouháme parmazán a trochu muškátového oříšku. Až nám směs vychladne, vmícháme parmazán s muškátovým oříškem a přidáme i lžící kypřicího prášku. Podle chuti osolíme. Pomocí lžice nebo rukou vytvarujeme malé kuličky, které smažíme na rozpáleném oleji do zlatova.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí