

Polenta z warzywami

20–30 Min

Przygotowanie

1. Pierwszym krokiem jest przygotowanie warzyw. W tym celu obierz szalotki i pokrój w drobne krążki. Paprykę i cukinię umyj i pokrój w kostkę. Pokrój też pomidory.
2. Wlej trochę oliwy z oliwek na patelnię i podsmaż pokrojoną w kostkę paprykę i szalotkę przez około 5 minut. Dodaj pomidory tylko na 2-3 minuty, aby zbytnio się nie opiekły.
3. Zagotuj osolone mleko i dodaj polentę. Gotuj na małym ogniu przez około 5 minut.
4. Wymieszaj oliwę z ziołami i przyprawami, dodaj do warzyw z patelni.
5. Do polenty dodaj 1 łyżkę masła i parmezan. Teraz podawaj polentę w miseczkach i przykryj warzywami. Udekoruj świeżą rzeżuchą.

WSKAZÓWKA: Do całości świetnie pasuje grillowany ser.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

200 g	Polenta
800 ml	Mleko
1 łyżka	Masło
1 młynek	Pieprz Kolorowy ziarnisty
1 szt	Sól Morska jodowana
1 szt	Czerwona papryka
2 szt	Cebula szalotka
1 szt	Cukinia
250 g	Kolorowe pomidorki koktajlowe
1 szklanka	Świeża rzeżucha
4 łyżki	Oliwa z oliwek
1 łyżeczka	Tymianek otarty
1 łyżeczka	Majeranek otarty
1 łyżeczka	Oregano otarte
1 łyżeczka	Trybula ogrodowa
3 łyżki	Starty parmezan