



## Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

200 g	Kukoricadara
800 ml	Tej
1 evőkanál	Vaj
	♦ Tarkabors, egész
	♦ Tengeri só, durva szemű
1 db	Kaliforniai paprika (piros)
2 db	Mogyoróhagyma
1 db	Cukkini
250 g	Színes paradicsom
1 csésze	Friss kerti zsázsa
4 evőkanál	Olívaolaj
1 teáskanál	♦ Kakukkfű, morzsolt
1 teáskanál	♦ Majoranna, morzsolt
1 teáskanál	♦ Oregánó, morzsolt
1 teáskanál	Morzsolt turbolya
3 evőkanál	Parmezán

# Puliszkatál

🕒 20–30 Perc 

## Elkészítés

- 1 Először készítjük elő a zöldségeket. Ehhez hámozzuk meg a mogyoróhagymát és vágjuk vékony szeletekre. Mossuk meg a paprikát és a cukkinit, majd vágjuk kockára. Vágjuk fel a paradicsomokat is.
- 2 Tegyük egy kevés olívaolajat egy serpenyőbe, és kb. 5 percig dinszteljük a kockára vágott paprikát és a mogyoróhagymát. A paradicsomokat akkor tegyük bele, amikor már csak 2-3 perc van hátra, hogy ne puhuljanak meg túlságosan.
- 3 Forraljuk fel a sós tejet, majd keverjük bele a kukoricadarát. Főzzük lassú tűzön kb. 5 percig.
- 4 Egy kevés olívaolajjal keverjük össze a zöldfűszereket, majd adjuk hozzá a serpenyőben dinsztelt zöldségekhez.
- 5 Keverjük a vajat és a parmezánt a puliszkába. Tálaljuk tálkákban és halmozzuk a tetejére a zöldségeket. Díszítsük friss kerti zsázssal.
- 6 Ízlés szerint grillezett sajttal is tálalhatjuk.

