

Kukuřičná kaše zvaná polenta



U nás se polenta nejčastěji prodává ve formě instantní kukuřičné polenty (včetně kukuřičné mouky), ze které se připravuje právě buď kaše, knedlíky nebo různé placky.

Jak vyrobíme polentu?

250 g kukuřičné mouky, 1 l vody, 1 lžice soli

Kukuřičnou mouku vsypeme do vařící osolené vody a mícháme, dokud nevznikne hladká hmota. Za častého míchání necháme vařit asi 25 minut. Po této době můžeme kaši podávat (v tomto případě by měla mít řidší konzistenci) nebo je možné ji rozetřít na tukem vymazaný plech a nechat vychladnout a pak ji dále upravovat.

Polenta se totiž **servíruje buďto samostatně** - nejčastěji **s pikantním sýrem gorgonzola a kvalitním vínem**, nebo slouží jako **příloha k masu, salátu či zelenině**. Výborná je také např. **s česnekem a strouhaným sýrem**. Dá se rovněž **zapékat, smažit nebo grilovat**.

Ideální na dietu

Kukuřičná kaše je velmi sytá, proto vám k zahnání chuti i hladu postačí malá porce. Protože je kukuřice **bohatá na vlákninu, bílkoviny, vitamíny i minerály**, zároveň tak uděláte něco pro své zdraví. Polentu si mohou dopřát **lidé nesnášející lepek**, v kukuřici jej totiž nenajdete.

Hotový váleček

V prodejnách zdravé výživy můžeme rovněž zakoupit **polentu hotovou** - jedná se asi o 20 centimetrů dlouhý a 10 centimetrů tlustý žlutý váleček zabalený v průhledné fólii s nálepkou "Polenta - nízkokalorická strava". Tuto polentu stačí jen nakrájet, ohřát, případně opéct či zapéct. Na obalu nám také radí, že se tato potravina hodí jako příloha ke všem druhům zeleniny a masa, možno ji též použít na přípravu „bramboráku“, pomazánek či jako zavářky do polévky.

Naše recepty z polenty:

Recept na **polentu s houbami** jsme přichystali [ZDE](#)