

Domácí Polenta



Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 25min , Porce: 1

1850 kalorií , **0 g** cukrů , **17 g** tuků , **50 g** bílkovin

Autor: Svetlana

Odkaz: <https://srecepty.cz/domaci-polenta>

Příprava

Dva litry vody osolíme a uvedeme do varu. Krupici nasypeme doprostřed vroucí vody a zamícháme. Ztlumíme plamen a vaříme asi 3/4 hodiny. Je-li nutno dolijeme vroucí vodu. Větší plochou mísu vymažeme máslem a hotovou kaši do ní vylijeme. Necháme ztuhnout. Poté polentu vyklopíme a krájíme plátky, které podáváme k různému masu a rybám.

Ingredience

- ✓ 500 g kukuřičné krupice
- ✓ 1 lžice soli
- ✓ máslo na vymazání formy

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Vegetarián, Příloha