

Πολέντα στο Φούρνο με Φέτα



Μερίδες: 4

Υλικά:

- $\frac{3}{4}$ φ κίτρινο cornmeal
- $\frac{1}{2}$ κ.γ αλάτι της θάλασσας
- $\frac{1}{4}$ φ φέτα, μαλακή
- 2 κ.σ ελαιόλαδο
- $\frac{1}{4}$ κ.γ μαύρο πιπέρι, αλεσμένο
- 1 κλωνάρι δεντρολίβανο
- Πολλά κλωνάρια δεντρολίβανο για διακόσμηση

Εκτέλεση:

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 205°C/ 400°F.
- Ενώστε το cornmeal, το αλάτι και 2 φ νερό σε ένα ταψί. Ψήστε για 20 λεπτά.
- Ψιλοκόψτε το δεντρολίβανο και τρίψτε το μέσα στα χέρια σας για να ζεσταθεί και να ελευθερωθούν τα αιθέρια έλαιά του.
- Προσθέστε το στο cornmeal με τη φέτα, το ελαιόλαδο και το πιπέρι.
- Ψήστε για 25 λεπτά.
- Πάρτε από τη φωτιά και αφήστε για 3 λεπτά.
- Διακοσμήστε με το δεντρολίβανο και σερβίρετε ζεστό.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 191
- Πρωτεΐνη: 4 γρ.
- Υδατάνθρακες: 21 γρ.
- Λίπη: 10 γρ.