

Πολέντα



Μερίδες: 6

Υλικά:

- 3 φ νερό
- $\frac{3}{4}$ φ κίτρινο cornmeal
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση

Εκτέλεση:

- Κοχλάστε το νερό και προσθέστε σιγά-σιγά το cornmeal.
- Ψήστε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πήξει αρκετά που να κρατά το σχήμα της αλλά να είναι ακόμη μαλακή: 5 – 8 λεπτά.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 55
- Πρωτεΐνη: 1 γρ.
- Υδατάνθρακες: 12 γρ.
- Λίπη: 0.5 γρ.

Αυτή η βασική συνταγή μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις γευστικές σας προτιμήσεις:

Με Blue cheese ή φέτα: ανακατέψτε $\frac{1}{2}$ φ τυρί στη μαγειρεμένη πολέντα.

Με σκόρδο: Σοτάρετε $\frac{1}{4}$ φ κρεμμύδι και 4 – 6 σκελίδες σκόρδο σε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και συνεχίστε με τη βασική συνταγή.