Recepty 13. 11. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Zdravý netradiční pokrm – polenta s trhaným masem

URL článku: magazin/recepty/Zdravy-netradicni-pokrm---polenta-s-trhanym-masem__s10007x8426.html

Už jste vyzkoušeli polentu? Tato kukuřičná mouka se dá uvařit jako kaše, placky i knedlíky. My si jí dnes budeme grilovat a naučíte se k ní tradiční venezuelský pokrm z trhaného masa. Polenta je také skvělou bezlepkovou přílohou.

Polenta je základem středozemní a balkánské kuchyně. Je **bohatým zdrojem sacharidů, bílkovin a vitamínů skupiny B podporující správnou funkci metabolismu, nervové a mozkové činnosti**. Z minerálů obsahuje převážně **vápník, draslík, železo a fosfor**. Tato kukuřičná kaše **dobře zasytí** a díky obsahu komplexních sacharidů **pomáhá udržet pocit sytosti a získané energie**.

Jak polentu připravit?

Polenta je k dostání v prodejnách se zdravou výživou i v běžným supermarketech buď jako kukuřičná mouka (krupice) nebo instantní polenta. **Instantní polenta je rychle hotová za pár minut, zatímco polenta z kukuřičné mouky se vaří cca 30-45 min za důkladného míchání**. K přípravě polenty potřebujeme pouze kukuřičnou krupici, vodu a sůl. Polentu vsypeme do osolené vroucí vody (na 1 díl polenty připadá cca 2,5 dílu vody) a důkladně mícháme asi 30-45 min, až se voda vypaří a kaše začne oddělovat od stěny hrnce. **Kukuřičnou kaši můžeme takto podávat jako přílohu nebo ji nechat vychladnout na plechu. Vychladlá polenta zatuhne a pak jí můžeme opékat, grilovat či zapékat.** Skvěle se do polenty hodí česnek, koření, rajčata nebo olivy. Polentu můžete také připravit na sladko například s tvarohem a ovocem. Polenta má při vaření tendenci prskat, hrudkovatět a připalovat se, míchejte intenzivně po celou dobu varu. Proto používám raději polentu instantní, která je hotová za pár minut.

Připravila jsem pro vás recept na grilovanou polentu s netradičně upraveným masem. Inspirací mi byla jihoamerická kuchyně. Toto lahodné jídlo jsem ochutnala při návštěvě Venezuely, kde je trhané maso tradičním pokrmem. **Můžete použít maso drůbeží i hovězí a přidat zeleninu a koření podle své chuti.**

Suroviny na 2-3 porce

kukuřičná krupice (polenta) 200g
kuřecí/krůtí prsa 300 g
olivový olej 2 lžičky
česnek 2 stroužky
cibule 2 větší kusy
sůl, pepř, chili, mletá paprika, koriandr
bobkový list, nové koření, celý pepř
pasírovaná rajčata nebo rajčatový protlak 6 lžic
zelenina dle chuti cca – rajčata, papriky, mrkev, cuketa, chili paprička, řapíkatý celer

Postup

Nejprve si uvaříme kuřecí prsa v celku ve vodě společně s 1 ks rozkrojené cibule, česnekem (1 stroužek), novým kořením, bobkovým listem a celým pepřem. Vaříme cca 30-45 min na mírném ohni. Vychladlé vařené maso vyjmeme z vývaru a pomocí vidličky (nebo rukama) natrháme na vlákna. Mezitím si uvaříme instantní polentu nebo použijeme kukuřičnou mouku (krupici). Uvedeme vodu k varu, osolíme a postupně, pomalu přisypáváme

polentu a současně ji ve vroucí vodě rozmícháváme. Snížíme oheň na minimum a vaříme za důkladného míchání podle typu mouky až do kaše. Uvařenou polentu nalijeme na plech a necháme vychladnout a ztuhnout. Mezitím si pokrájíme veškerou zeleninu na kousky a cibuli s česnekem nadrobno. Na lžičce oleje na pánvi orestujeme cibuli s česnekem, pak přidáme zeleninu, natrhané maso, pasírovaná rajčata, koření a vše chvíli restujeme a nakonec podlijeme trochou vody a chvíli vaříme na mírném plamenu. Vychladlou polentu pokrájíme na větší kousky, potřeme zbylým olivovým olejem a grilujeme z obou stran do křupavé kůrky. Podáváme se salátkem z čerstvé zeleniny.

Energetická hodnota 1 porce: 1 870 kJ, 59 g sacharidů, 29 g bílkovin, 8 g tuků, 10 g vlákniny

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz