



ROZMARINGOS-KAKUKKFÜVES POLENTA RUDAK

HOZZÁVALÓK

- 2 tk olívaolaj,
- 1 szál friss rozmaring levele, finomra aprítva
- 1 szál friss kakukkfű levele, finomra aprítva
- 480 g víz
- 2 tk zöldséges ételízesítő
- 100 g kukoricadara
- 1 csipet őrölt feketebors, ízlés szerint
- 2 csipet só, ízlés szerint
- 20 g vaj, a sütéshez

HASZNOS ESZKÖZ

- Műanyag tároló doboz (kb.12x18cm)
- Serpenyő

ELKÉSZÍTÉS

1. Olajozzon ki egy műanyag tároló dobozt, és tegye félre.
2. Tegye a rozmaringot, a kakukkfűvet, a vizet, az olívaolajat, a zöldséges ételízesítőt a keverőedénybe, és főzze **7p/100°C/1-es fokozaton**.
3. Adja hozzá a kukoricadarát, a sót, a borsot, és főzze **15p/100°C/4-es fokozaton**.
4. Szedje a polentát az előkészített dobozba, és hagyja hűlni és megszilárdulni.
5. Vágja a csíkokra (kb.3x10cm) a megszilárdult polentát. Melegítsen vaját egy serpenyőben, ízlés szerint sózza a polenta rudakat, és süsse mindkét oldalukon arany-barnára. Tálalja azonnal.

Variációk

- Melegítse elő a sütőt 200°C-ra, és béleljen ki egy tepsit sütőpapírral. Locsolja meg a polenta rudakat egy kevés olívaolajjal és szórja meg sóval. Süsse 15-20 percig (200°C), vagy amíg megpirulnak.



Előkészítés

5 perc



Teljes idő

1 óra



Nehézségi fok

könnyű



Adag

2 adag (480 g)