



Smažená polenta s dýňovým pyré

Ingredience

- 1 kostka Maggi Zeleninový bujón
- 3 lžíce olivový olej
- 100 g modrý sýr
- 40 g vlašské ořechy
- 300 g dýně hokaido
- 1 menší mrkev
- 2 lžíce máslo
- 1 snítka čerstvá šalvěj
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 130 g minutová polenta

Postup

1. V 500 ml vařící vody rozpustíte 1 kostku MAGGI Zeleninového bujónu. Za stálého míchání vsypte postupně polentu, přidejte lžíci olivového oleje a vařte 1 minutu.
2. Zapékací mísu vymažte tenkou vrstvou olivového oleje, rozetřete do ní uvařenou polentu a nechte ji zcela vychladnout.
3. Mezitím nakrájejte dýni a mrkev a dejte je vařit do osolené vody. Po změknutí dýni s mrkví slijte, přidejte máslo a rozmixujte do hladka. Dýňové pyré osolte a opeřete dle chuti.
4. Ztuhlou polentu nakrájejte na čtverce a ty smažte z obou stran na olivovém oleji dozlatova.
5. Ještě teplou polentu servírujte s dýňovým pyré, rozdrobenou nivou, čerstvou šalvějí a nasekanými vlašskými ořechy.

25 Méně

4

Sacharidy	35.51 G
Energie	444.77 kcal
Tuky	30.35 G
Protein	10.67 G