
Polenta z kurkami

(odc. 29)

Nasze pierwsze zetknięcie z polentą było dość niefortunne. Podczas pierwszej wizyty we Włoszech kupiona w przydrożnym sklepie bezwonna żółta kostka zapakowana hermetycznie raczej nie zachęcała do niczego i nie kojarzyła się ze smacznym posiłkiem. Spróbowana na zimno miała konsystencję kaszy manny o gorzkawym, dość charakterystycznym smaku. Jeden kęs i do widzenia na wiele lat, do czasu, gdy w jednej z restauracji, w której kręciliśmy program, przygotowano nam na świeżo, a następnie pokrojono w plastry, zgrillowano i podano z pysznymi warzywami. Przeprosiliśmy się zatem z tą pełną wartości odżywczych bezglutenową bazą wielu fantazji kulinarnych. Kiedyś przygotowywaliśmy ją na słodko z bakaliami, polaną melasą karobową, a dziś serwujemy ją w wersji obiadowej. Sezonowe kurki świetnie się komponują z tym włoskim przysmakiem. Do tego trochę zielonych dodatków, a jakich? Sami zobaczcie. :)

Czas przygotowania: ok. 30 minut

Ilość: 4-6 porcji

Składniki

- 25 dag polenty kukurydzianej
- 30 dag kurek
- 4 łyżki czerwonej soczewicy
- 3 łyżki słonecznika
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1,5 litra wrzątku
- olej do smażenia (ok. 4 łyżki)

Składniki - Sałatka

- kilka liści sałaty
- 30 dag surowego bobu
- 2 łyżki oliwek
- garść zielonego groszku (może być świeży strączkowy)
- ocet balsamiczny aromatyzowany truflą

Sposób przygotowania



Kurki dokładnie myjemy i kroimy na małe kawałki. Do garnka wsypujemy ziarna słonecznika i chwilę je podprażamy. Gdy słonecznik lekko się przyrumieni dolewamy oleju, również od razu dodajemy pokrojonych wcześniej kurek i smażymy - ciągle mieszając. Doprawiamy pieprzem i odrobiną soli, dodajemy czerwonej soczewicy, całość chwilę podprażamy i wlewamy wrzątek. Wszystko gotujemy kilka minut, następnie dosypujemy powoli polentę i energicznie mieszamy, ponieważ polenta bardzo szybko tężeje. Gotową polentę przekładamy do foremek i odstawiamy na chwilę do przestygnięcia. W tym czasie na talerzach możemy ułożyć warzywa na sałatkę. Gdy polenta już przestygnie i stwardnieje przekładamy ją z foremki na dosłownie minutkę na patelnię, przesmażamy ją z obu stron i wykładamy na talerz. Sałatkę i polentę skrapiamy octem balsamicznym aromatyzowanym truflą i podajemy.