



Запеканка из поленты с брокколи и вялеными томатами



Ингредиенты

◦ Капуста брокколи	1/2 упаковки (200г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Полента	200 г
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Помидоры вяленые	100 г
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



130 ккал

1. Отварите поленту до готовности в подсоленной воде.

2. Приготовьте соус: измельченный чеснок смешайте в миске с оливковым маслом, солью и перцем.

3. На противень, застеленный бумагой для выпечки, выкладываем тонким слоем поленту. Желательно ее оставить на некоторое время, чтобы она слегка затвердела.

4. Брокколи отварите 5 минут в кипящей подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг и залейте ледяной водой, чтобы она сохранила свой цвет.

5. Выложите на поленту вяленые томаты и брокколи. Полейте соусом.

6. Запекайте в разогретой до 190°C духовке 20 минут.



Совет

Полента может быть приготовлена из белой или желтой муки, хотя желтая используется чаще.

Выбирайте кукурузную муку очень крупного помола, чтобы получить более полезное блюдо. Из мелкой муки

получится более нежная каша с кремообразной текстурой.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>