



2. Pekač premažemo z oljem ali maslom. Še toplo kuhano polento razporedimo po pekaču. Če čakamo predolgo, se bo strdila v loncu. Da je jed bolj mikavna, z večjim obodom (za krofe) oblikujemo polentne kroge.

3. Na vsak krog damo žlico paradižnikove kaše. Pokrijemo s šunko in nastrganim sirom. Posujemo z origanom in sončničnimi ter bučnimi semeni. Seveda lahko poenostavimo in polento razmažemo po celotnem pekaču.

ŠE NAMIG *Polenta ima 1000 obrazov in okusov! Lahko jo pripravimo na sladko ali slano. Sladko polento pripravimo, če jo skuhamo na mleku ali celo smetani, dodamo jajce in malo sladkorja, medu ali drugega sladila, morda še kako sadje ali začimbe (cimet, vaniljo, bio limonino ali pomarančno lupino, klinčke, kardamom) in spečemo muffine. Z malo sadja ali kakega preliva dobimo okusno in nasitno sladico.*

POVABILO:

Čim pogosteje skuhamo tudi koruzne žgance. Uporabimo čim bolj svežo moko. Če poznamo koga, ki ima mlin za žita, ga prosimo, naj nam zmelje koruzo. Posadimo koruzo v vrt in opazujemo čudež življenja. Ob koruzo lahko posadimo visok fižol! Ne le rumeno, tudi rdečo ali belo koruzo. Kdor želi seme rdeče ali pisane koruze, naj piše v uredništvo!

ALI VEŠ?

V koruzi je veliko škroba in malo beljakovin. Da jed zadosti našim telesnim potrebam in da je obrok uravnotežen, je dobro, da polenti dodamo fižol, lečo ali sir.

