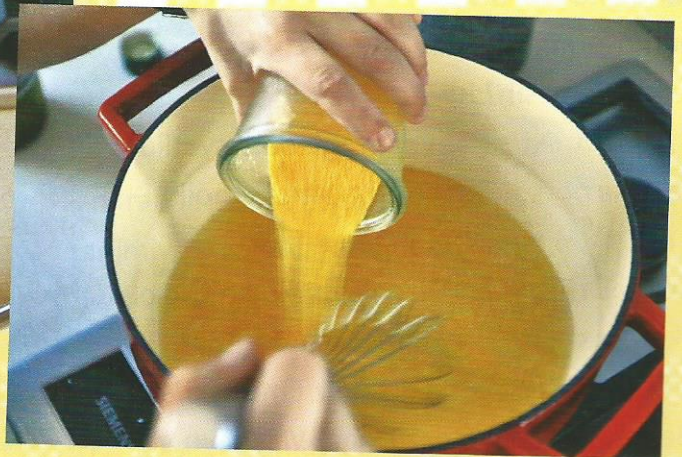
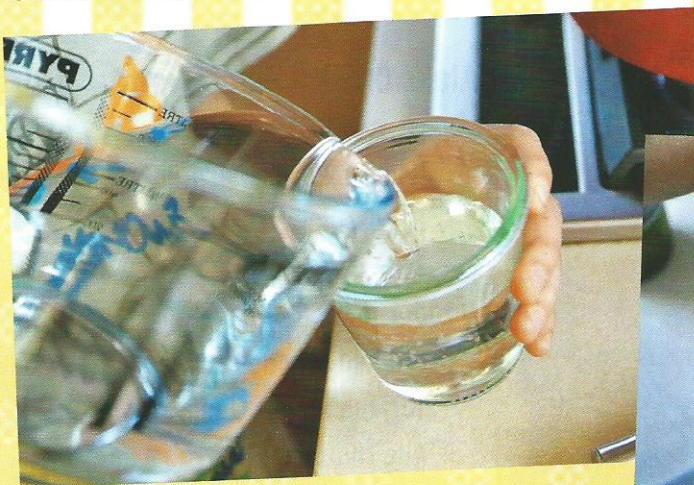


PEČENA POLENTA ZA ZAJTRK

Polenta? Ne, hvala. Tako sem mislil, dokler nisem poskusil polente, ki jo postrežem kot pico. Pica za zajtrk? Aleluja! Lahko jo obogatimo še z zelenjavo, fižolom, grahom, lečo- kar pač ima kdo rad.

Ali lahko to pripravimo pred šolo? Da, če imamo že vse pripravljeno in samo postavimo v pečico ali ponev. Po vrhu lahko damo še jajce ali oreščke, če želimo. Pravzaprav je to lahko tudi kosilo ali večerja!

1. V vrelo vodo vlijemo olje in sol. Med mešanjem dodajamo koruzni zdrob in ogenj znižamo na najnižjo možnost. Pokrijemo in kuhamo 3 minute, če uporabimo instant polento, ali 20 minut, če uporabimo običajen (nepreparjen) koruzni zdrob. Če želimo, lahko v polento med kuhanjem damo šunko, gobe, začimbe, parmezan.



SESTAVINE:

Za polento:

- 1 lonček (2,5 dl) koruznega zdroba
- 3 lončki vode
- ½ žličke soli
- 2 žlici oljčnega olja ali masla

Za oblogo:

- paradižnikova kaša
- šunka, narezana na koščke
- nastrgan sir
- origano
- sončnična in bučna semena