Ostra zapiekanka z czterema rodzajami fasoli i polentą

Polenta i fasola zawierają mnóstwo błonnika, a warzywa użyte do zapiekanki dostarczają witamin, kwasu foliowego i przeciwutleniaczy, pomocnych w zwalczaniu chorób.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju roślinnego
1 cebula, drobno posiekana
1 czerwona papryka, bez nasion, pokrojona na małe kawałki
3 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 marchewki, obrane i pokrojone w drobną kostkę
2 małe cukinie, przekrojone wzdłuż na pół, a następnie w cienkie plasterki
2 łyżki chili w proszku
2 łyżeczki kminu rzymskiego
800 g pomidorów z puszki, osączonych i pokrojonych na małe kawałki

400 g fasoli czarnej lub czarne oczko z puszki, osączonej i przepłukanej
400 g fasoli kidney, osączonej i przepłukanej
400 g fasoli pinto lub cannellini z puszki, osączonej i przepłukanej
400 g cieciorki z puszki, osączonej i przepłukanej
250 g błyskawicznej polenty
1/2 łyżeczki soli
180 g sera cheddar, grubo startego
świeża kolendra, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w dużym garnku o nieprzywierającym dnie. Wrzucić cebulę i paprykę, smażyć 5 minut na średnim ogniu, aż zmiękną. Dodać czosnek, smażyć pół minuty. Wrzucić marchewkę, smażyć 2 minuty, pod przykryciem. Dodać cukinię, chili i kmin rzymski, smażyć minutę. Włożyć pomidory. Doprowadzić potrawę do wrzenia i gotować 15 minut na małym ogniu, pod uchyloną pokrywką. Mieszać od czasu do czasu.

2) Wrzucić wszystkie rodzaje fasoli i cieciorkę, mocno podgrzać. Przełożyć połowę warzyw do szczelnie zamykanego pojemnika i wstawić do lodówki lub zamrozić, aby wykorzystać do przygotowania innego posiłku.

3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Zagotować litr wody w garnku. Wymieszać w misce polentę z 250 ml wody i solą w misce. Wlewać stopniowo do gotującej się wody. Gotować 5 minut na wolnym ogniu, cały czas mieszając, aż znikną grudki.

4) Rozprowadzić połowę polenty na spodzie naczynia do zapiekania o wymiarach 20 x 20 cm. Nałożyć warstwę fasoli z warzywami. Odłożyć 2 łyżki sera, a resztą posypać warzywa. Przykryć drugą warstwą polenty. Posypać pozostałym serem.

5) Piec zapiekankę około 20 minut, aż nadzienie warzywne zacznie wrzeć, a wierzch lekko się przyrumieni. Odstawić na 15

minut. Pokroić na prostokątne kawałki, udekorować kolendrą i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 548 kcal, 28 g białka, 15 g tłuszczów, 7 g tłuszczów nasyconych, 76 g węglowodanów, 16 g błonnika, 3 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock