Polenta z pieczarkami z rusztu

Ugotowaną i ostudzoną polentę można pokroić na kawałki i opiec, tworząc doskonałe podłoże dla apetycznego przybrania. W podanym poniżej przepisie polenta ma smak sera gruyère, a przybranie jest mieszanką grzybów, orzechów włoskich i ziół.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

750 ml wywaru z warzyw
170 g kaszki kukurydzianej na polentę
85 g sera gruyère, startego
15 g suszonych borowików
3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
225 g brązowych pieczarek, pokrojonych w plasterki
3 łyżki wytrawnego sherry
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej, plus trochę do przybrania
2 łyżeczki świeżego rozmarynu, drobno posiekanego

30 g orzechów włoskich, drobno posiekanych
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wywar w dużym rondlu. Wsypywać do niego stopniowo kaszkę kukurydzianą, mieszając drewnianą łyżką, aby zapobiec tworzeniu się grudek. Gotować na małym ogniu, nie przestając mieszać, 5 minut, aż mieszanka zgęstnieje i przestanie przywierać do ścianek rondla. Zdjąć z ognia i wsypać starty ser gruyère. Przyprawić solą i pieprzem.

2) Wylać polentę na wilgotną blachę do pieczenia i rozsmarować na prostokąt o wymiarach 20 x 18 cm, grubości około 1 cm. Odstawić do ostygnięcia na 1 godzinę, żeby stężała.

3) Włożyć suszone borowiki do miski i zalać je wrzątkiem. Moczyć 20 minut. Odcedzić, zachowując 2 łyżki wody. Drobno posiekać grzyby.

4) Rozgrzać opiekacz do średniej temperatury. Posmarować polentę łyżeczką oliwy. Pokroić placek na 12 paluszków o wymiarach 5 x 6 cm każdy, przykrawając równo brzegi placka. Ułożyć je natłuszczoną stroną do góry i opiekać 5 minut, aż lekko się przyrumienią.

5) Obrócić kawałki polenty na drugą stronę i opiekać kolejne 2–3 minuty, aż lekko się przyrumienią. Wyjąć z opiekacza i ustawić w ciepłym miejscu, żeby nie wystygły.

6) Rozgrzać pozostałe 2 łyżki oliwy na patelni. Wrzucić odcedzone borowiki oraz pokrojone w plasterki pieczarki i smażyć bez tłuszczu na dość dużym ogniu 3–4 minuty, aż zmiękną.

7) Wlać na patelnię sherry i zachowaną wodę z moczenia borowików. Smażyć na dużym ogniu 1–2 minuty, mieszając, aż większość płynu wyparuje. Dodać natkę pietruszki, rozmaryn, orzechy włoskie oraz sól i pieprz.

8) Nałożyć grzyby na paluszki z polenty. Przybrać odrobiną posiekanej natki pietruszki i natychmiast podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (2 kawałki) zawiera: 203 kcal, 4 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 23,5 g węglowodanów (w tym 0,5 g cukrów), 3 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock