Zapiekanka z czterech odmian fasoli i polenty

Trudno wyobrazić sobie potrawę zawierającą więcej błonnika niż ta pyszna zapiekanka! Dostarcza go fasola i mąka kukurydziana. Danie to zawdzięcza warzywom witaminy, w tym kwas foliowy, a także przeciwutleniacze, które zwalczają liczne choroby.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju
1 cebula drobno posiekana
1 czerwona papryka grubo posiekana
3 ząbki czosnku, posiekane
2 średnie marchewki pokrojone w małą kostkę
2 małe cukinie przekrojone wzdłuż na połówki i w poprzek na plasterki
2 łyżki chili
2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
800 g przecieru pomidorowego z puszki

420 g czarnej fasoli z puszki, odsączonej i przepłukanej
420 g czerwonej fasoli kidney z puszki, odsączonej i przepłukanej
420 g białej fasoli z puszki, odsączonej i przepłukanej
420 g cieciorki z puszki, odsączonej i przepłukanej
5 szklanek wody
1 i 1/2 szklanki kaszki kukurydzianej
1/2 łyżeczki soli
150 g tartego chudego sera cheddar

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na średnim ogniu w dużym teflonowym rondlu. Wrzucić cebulę i paprykę. Smażyć 5 minut, aż zmiękną. Dodać czosnek. Wymieszać i smażyć 30 sekund. Dodać marchewkę. Przykryć i smażyć 2 minuty. Dodać cukinię, chili i kmin rzymski. Smażyć 1 minutę. Dodać pomidory i wymieszać. Doprowadzić do wrzenia, częściowo przykryć rondel i dusić na małym ogniu 15 minut, mieszając.

2) Dodać wszystkie fasole i cieciorkę. Dokładnie rozgrzać. Przełożyć połowę sosu fasolowego do szczelnego pojemnika i przechowywać w lodówce lub zamrażalniku do następnego użycia.

3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C.

4) W średniej wielkości rondlu doprowadzić do wrzenia 4 szklanki wody. Wymieszać ostatnią szklankę wody z kaszką kukurydzianą i solą w średniej misce. Stopniowo dodawać do wrzątku, mieszając. Gotować na małym ogniu około 5 minut, cały czas mieszając, aż kaszka się rozgotuje.

5) Wyłożyć połowę kaszki kukurydzianej na dno formy o wymiarach 20x20x5 cm. Polać sosem fasolowym. Posypać serem, zostawiając 2 łyżki. Wyłożyć na wierzch pozostałą część kaszki kukurydzianej i posypać resztą sera.

6) Piec około 20 minut, aż sos będzie bulgotał, a polenta

przyrumieni się z wierzchu na złocisty kolor. Odstawić na 15 minut, a następnie pokroić na kwadratowe porcje i przełożyć łopatką na talerze.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 436 kcal, 24 g białka, 71 g węglowodanów, 7 g tłuszczów, 2 g NNKT, 6 mg cholesterolu, 17 g błonnika, 942 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock