

Polenta s volským okem

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Voda 2 l
- Instantní kukuřičná biokrupice Biolinie 500 g
- Vejce z ekofarmy 4 ks
- Velké pórky 3 ks
- Sušená biorajčata v panenském olivovém oleji 200 g
- Panenský olivový olej 1 dl
- Kousek čerstvého oloupaného zázvoru 1 ks
- Česnek 4 stroužek
- Mořská sůl - dle chuti 2 špetka
- Přírodní sójová omáčka Shoyu nebo Tamari 1 ks
- Olivový olej na opečení 1 ks
- **Na ozdobení**
- Opražená dýňová semínka 2 hrst
- Řeřicha 1 ks

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

V hrnci přivedeme k varu vodu, přidáme 2 malé lžičky mořské soli a 1-2 lžíce olivového oleje. Pomalu přimícháme krupici a vaříme na mírném ohni 3 minuty. Vmícháme nakrájená sušená rajčata, olivový olej (použijeme i ten z rajčat) a podle chuti polentu přisolíme. Česnek a zázvor nakrájíme na malé

kostičky, bílou část pórku na kolečka a vše orestujeme na oleji. Přidáme nakrájené zelené části pórku a podle chuti sójovou omáčku a chvíli prohřejeme, aby byl pórek měkký, ale křehký. Mezitím na pánvi s trochou oleje připravíme z vajec volská oka. Polentovou kaši rozdělíme na talíře, posypeme ji pórkem, přidáme volská oka a posypeme semínky a řeřichou.