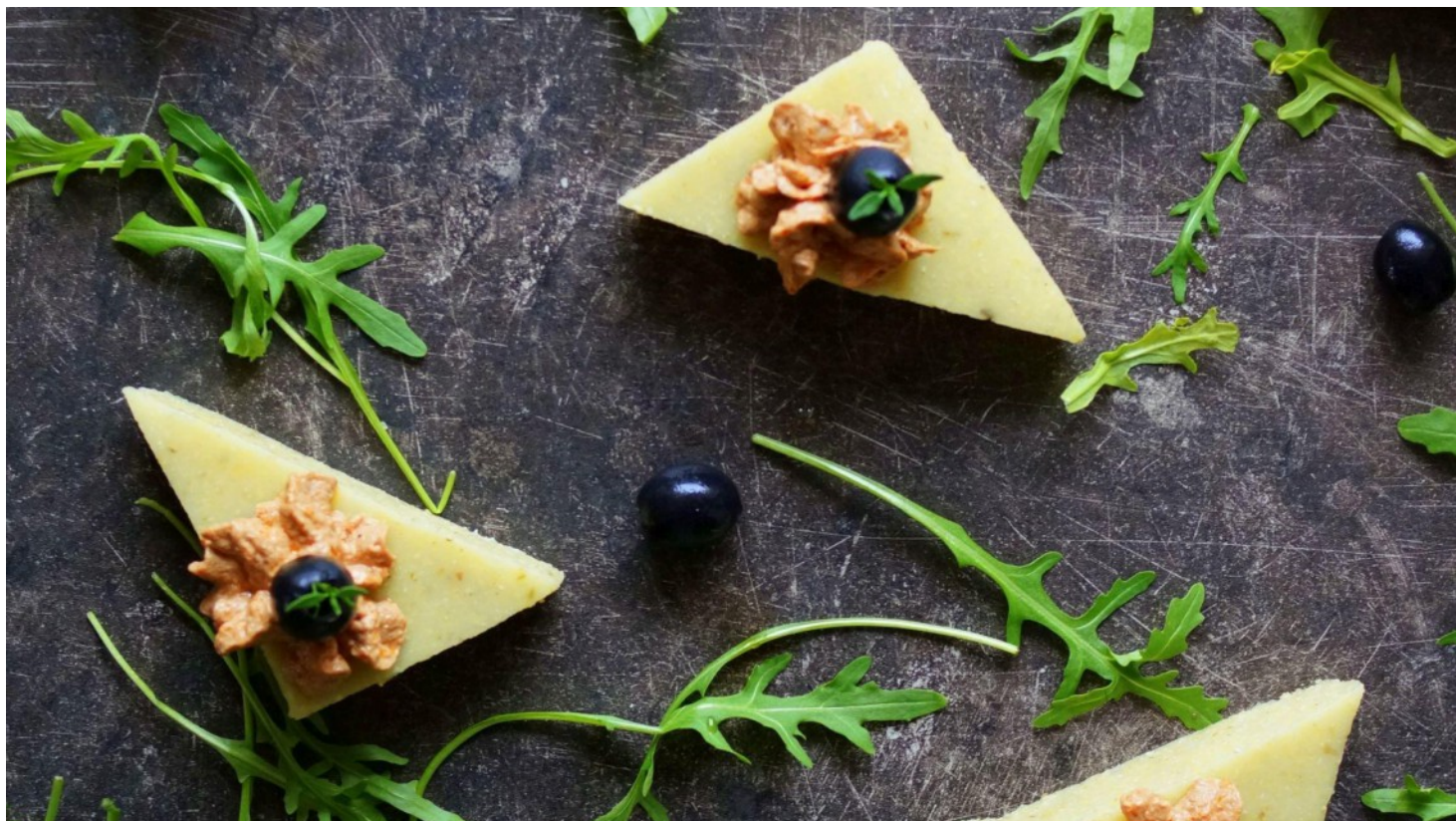


Ziołowe trójkąty z polenty z pastą tuńczykową



Składniki

3/4 szklanka - polenta
2,5 szklanka - bulion
1/3 łyżeczka - sól
himalajska
1 łyżka - oregano suszone
1 szklanka - rukola
10 szt. - czarne oliwki
1 szt. - tuńczyk w oleju
1 szt. - serek śmietankowy
2 łyżeczka - koncentrat
pomidorowy
1 łyżeczka - sosu
Worcestershire
1/2 łyżeczka - sól
1/2 łyżeczka - pieprz

Opis wykonania

Zapraszam na pyszną i zdrową przekąskę na bazie kaszki kukurydzianej. Z dodatkiem domowej pasty tuńczykowej posmakuje każdemu.

Do garnka wlewamy wodę, dodajemy pastę bulionową i doprowadzamy do zagotowania. Wsypujemy kaszkę cały czas mieszając. Zmniejszamy ogień i gotujemy przez 15 minut. Kaszę przelewamy do formy o wymiarach 18 x 18 cm i odstawiamy do wystudzenia. Gdy będzie zimna wkładamy ją do lodówki na całą noc.

Następnego dnia robimy pastę. Serek i tuńczyka przekładamy do miski, dodajemy koncentrat, rozdrabniamy widelcem i mieszamy. Wszystko solimy, pieprzymy, dodajemy sos. Jeszcze raz mieszamy. Polentę delikatnie wyjmujemy na deskę, kroimy w trójkąty, smarujemy pastą, ozdabiamy oliwkami, rukolą i natką pietruszki.