



## włoskie wariacje

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

**Polenta** nie musi być bezsmakowym dodatkiem do potraw. Może być samodzielny daniem i to pysznym!

○ polencie pisaliśmy już kiedyś, wspominając pierwsze nieudane doświadczenie z Wenecji, gdzie kupiliśmy zapakowa-

ny w folię kawałek czegoś, co z wyglądu przypominało sporą kostkę mydła. W smaku było pewnie podobne, choć trudno to stwierdzić.



Właściwie smakowało niczym. Brak kulinarnych doświadczeń i umiejętności sprzed niemalże 20 lat kazał nam zapomnieć o polencie na długo, skazując ją tym samym na niebyt w naszej kuchni. Dopiero gdy kilka lat temu zreflektowaliśmy się, że jest to zarówno danie wegańskie, jak i bezglutenowe, postanowiliśmy zmierzyć się z tematem po raz kolejny, tym razem gotując samemu kaszkę kukurydzianą z dodatkami. W ten sposób powstała polenta na słodko z żurawiną i innymi bakaliami oraz wersja obiadowa z pieczarkami. Te przepisy można sobie przypomnieć, zaglądając na nasz

blog ateliersmaku.pl. Oba skradły serca wielu osób i zagościły w niejednym menu.

Dziś postanowiliśmy powrócić do tematu, przygotowując jeszcze bardziej zmodyfikowaną wersję. Zamiast kukurydzianej użyliśmy kaszy z prosa, a oprócz pieczarek dodaliśmy suszone grzyby. Taka polenta to świetna oraz pożywna baza dań obiadowych. Całość idealnie komponuje się z aromatyczną tapenadą z oliwek, kaparów i suszonych pomidorów. Sprawdzi się także jako drugie śniadanie w pracy lub jako dodatek do sałatek. A jeśli o sałatkach mowa, spróbujcie naszego przepisu

z truskawkami i malinami. Do tego trochę świeżych ziół, które z uwielbieniem stosuje się we Włoszech, a od jakiegoś czasu można je znaleźć także w Polsce. Naprawdę warto! »»

**Polenta jaglana z grzybami i tapenadą**  
(8 porcji; czas przygotowania: 50 min)

**Polenta:**  
0,5 kg kaszy jaglanej  
30 dag pieczarek  
10 dag ziaren słonecznika  
2 dag suszonych borowików  
3 łyżki sosu sojowego  
tamari  
1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu  
1,5 l wody

**Tapenada:**  
20 dag suszonych pomidorów w oliwie  
15 dag oliwek  
5 dag kaparów  
150 ml oliwy

Kaszę jaglaną miksujemy w specjalnej przystawce do blendera, by była drobniejsza (ziarenka mniej więcej takie jak w kaszce kukurydzianej). Następnie prażymy ją przez 15 min w piekarniku w temperaturze 180 st. C, aby pozbyć ją gorzkości. W tym samym czasie przez kilka minut prażymy słonecznik na dnie naczynia, w którym będziemy gotować polentę, po czym zalewamy go wodą i gotujemy. Suszone borowiki mielimy w przystawce, w której mieliliśmy kaszę, i wrzucamy do gotującej się wody.

Pieczarki ścieramy na tarce o grubych oczkach i również wrzucamy do garnka. Dodajemy pieprz, sos sojowy, a gdy pieczarki będą miękkie, dorzucamy powoli wyjętą z piekarnika kaszę jaglaną. Mieszymy, cały czas gotując na małym ogniu, by kasza nie chlapała. Gotujemy, aż wchłonie wodę i układamy ją do silikonowej formy. Odstawiamy na bok, by stężała i nadawała się do krojenia. Wszystkie składniki tapenady miksujemy przez kilka minut. Polentę kroimy w plastry i serwujemy z tapenadą. Smacznego i na zdrowie!

**Salatka z truskawkami**  
(4 porcje, czas przygotowania: 10 min)

1 garść liści szczawiu, np. krwistego  
1 liść musztardowca  
1 garść liści świeżej mięty  
1 garść rukoli  
1 szklanka ugotowanej ciecierzycy  
1 szklanka truskawek  
1 szklanka malin  
6 małych gruntowych ogórków  
1 łyżeczka octu balsamicznego  
1 łyżka oliwy

Zioła rwiemy na kawałki i wrzucamy do salaterki. Kroimy ogórki i truskawki. Dodajemy je do ziół. Dorzucamy ciecierzycę. Maliny miksujemy z octem balsamicznym i tak powstałym sosem polewamy sałatkę, którą na koniec skrapiamy oliwą. Oczywiście można użyć innych ziół, zależnie od upodobań.



**Jola Stoma & Mirek Trymbulak:** projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)