Polenta – kukuřičná kaše

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/polenta-kukuricna-kase.html

Když se řekne „polenta“ tak první, co si představuji, je nádherná zlatavě žlutá barva. Polenta je kaše z kukuřičné mouky nebo krupice. Polenta je zdravý pokrm bohatý na vlákninu, bílkoviny a také na minerály a vitamíny.

Z polenty připravíte nejedno lákavé jídlo, a to na pohled i na chuť. Váháte? Nesouhlasíte?

Než si budete číst o polentě jeden příklad - polentové knedlíky.

Pojďte se projít světem polenty a nechte se inspirovat. Třeba ji přijdete na chuť, nebo se necháte zlákat k její přípravě a ochutnání.

Polenta je kukuřiční kaše rozšířená především v severní Itálii a také v Chorvatsku, Rumunsku, Moldavsku a Černé hoře, kde se podává silně omaštěná se sklenicí kyselého mléka. Oblíbená je rovněž v kavkazských republikách, v Arménii, Gruzii, Abcházii aj..

V těchto zemích je však známá pod jinými názvy, jako jsou pura, kajmak, palenta, bakardan nebo mamaliga (v kavkazských republikách).

Tato zdánlivě obyčejná kukuřičná kaše může být chutnou a zdravou přílohou stejně jako samostatným jídlem.

Z polenty připravíme nejen kaši, ale noky, knedlíky nebo různé placky.

Polenta se podává teplá jako krémová kaše, nebo se nechává vychladnout ve formičkách či na plechu. Vychladlá se krájí na kousky, které se pečou, smaží, zapékají či grilují. Podávají se k masům, houbám, rybám, mořský plodům, zelenině i omáčkám.

Kukuřičnou krupici či instantní polentu můžeme v naší kuchyni použít na místo strouhanky, na obalování řízků, karbanátků, do těstovin.

Polentu si v současnosti můžeme v našich obchodech koupit instantní či předvařenou. To nám pomůže při její přípravě ušetřit čas. Polentu koupíme nejen v hypermarketech, ale i v prodejnách zdravé výživy.

Polentu připravíme opravdu snadno.

Jak na to? Ve větším hrnci přivedeme k varu tekutinu a za stálého míchání do ní pomalu, tenkým pramínkem, nasypeme kukuřičnou mouku či krupici. Důkladně a vytrvale polentu šleháme metlou na sníh.

Začne-li polenta houstnout, vyměníme metlu za vařečku. Snížíme teplotu ohřevu, a jakmile se kaše začne odlepovat od stěn nádoby, je uvařená. Pokud by příliš zhoustla, můžeme ji dolít podle potřeby vařící vodou. Před koncem míchání můžeme přidat sůl, máslo nebo pepř.

Doba přípravy závisí na druhu (typu) polenty. Instantní máme hotovou za 5 minut, obyčejnou vaříme obvykle 30-40 minut.

Alternativním způsobem přípravy je polentu 10 minut povařit v tekutině a pak ji nechat dojít pod

utěrkou.

Tekutinou při vaření polenty nemusí být jen voda.

Polentu lze uvařit v masovém vývaru, v mléce (bude krémovější), nebo v osolené vodě.

Do uvařené polenty můžeme vmíchat zpěněnou cibulku, nastrouhaný sýr (parmazán, Gran Padano, sýr s modrou plísní), nebo můžeme přidat čerstvé bylinky (bazalku, tymián), chilli papričky, olivy, sušená rajčata apod.

Já kukuřičnou krupici nebo instantní polentu používám také k obalování plněný řízků.

Je chuťově a barevně výraznější než klasická strouhanka.

Polenta není typická jen pro italskou kuchyni. Oblíbená je i ve Švýcarsku, zejména kantonu Ticino. Švýcaři polentu vaří ve vývaru a podávají ji politou smetanou.

Na Balkáně se polenta také nazývá kajmak. Polentu tady podávají k brudetu, paprikáši, dušeným játrům. Vaří se zde například i současně s bramborami a přidává se do ní sýr a smetana.

V zemích bývalé Jugoslávie připravují polentu následovně. Do vřící osolené tekutiny zavaří kukuřičnou krupici tak, aby se v hrnci vytvořil kopec.

Když vřící tekutina obejde celý kopec, propíchneme jej měchačkou až dolů. Voda pak vyvře i prostředkem a začne se pozvolna přelévat přes krupici. Necháme ji na mírném ohni vařit asi 40 minut. Pak ji rozmícháme na stejnoměrnou kaši. Podle potřeby dolijeme vařící vodou.

Uvařenou polentu nalijeme do vymaštěné nádoby, necháme trochu vychladnout, dokud neztuhne. Před podáváním ji vyklopíme na vál a bílou nití rozkrájíme na plátky.

V Bulharsku a kavkazských republikách se polentě říká *mamaliga* a do vroucí vody se k ní přidává ještě sádlo. Jí se zde hlavně s vejcem a na kolečka nakrájenou osmaženou cibulkou.

V Arménii, Gruzii a Abcházii aj., se podává s kořením adžika, a to jako příloha ke smaženému nebo grilovanému kuřeti (*Tabako*), smažené rybě i k ostatním druhům masa.

Protože jde v těchto zemích o velmi běžný pokrm, je pro něj v domácnostech určena i zvláštní, asi šestilitrová, nádoba zvaná "*čvani*". Aby bylo jídlo správně připraveno, míchá se zvláštní dřevěnou lžící.

Na Sardinii přímo do horké kaše přidávají rajčata, česnek, kousky sušené klobásky, petržel a nastrouhaný ovčí sýr. Jí se teplá i studená.

Na Korsice dávají přednost polentě z kaštanové mouky.

Vaří ji zavázanou v ubrousku ve tvaru koule. Britský šéfkuchař Rick Stein tuto kaštanovou polentu prezentoval ve svém filmovém dokumentu o Korsice, který jsem měla možnost sledovat na TV Paprika.

V Moldávii polentu servírují s brynzou. V Maďarsku a Rumunsku Vám ji přinesou jako přílohu k vepřovému guláši nebo paprikáši.

Polenta je ideální pro přípravu rychlé večeře.

Dobrým tipem je recept na zapečené polentové noky se šunkou a sýrem. Polentu připravíme podle výše uvedeného popisu. Po uvaření ji vlijeme do vymaštěného pekáčku a necháme 30 minut vychladnout.

Po vychladnutí z polenty vykrajujeme noky, které skládáme do máslem vymazané zapékací misky. Noky posypeme na kostičky nakrájenou šunkou nebo anglickou slaninou, nastrouhaným sýrem a bylinkami, a postup zopakujeme ještě v jedné vrstvě.

Poslední vrstvou by měl být vždy sýr.

Zakapeme rozpuštěným máslem a dáme zapéct na 20 minut do středně vyhřáté trouby (150 °C). Jako alternativu můžeme noky zalít 300 ml smetany nebo pro změnu 300 ml rajčatové omáčky.

Určitě jste po přečtení článku dostali na polentu chuť.