Polenta pečená s kuřecím masem, cibulkou a olivami

https://varimesmarcelou.cz/ostatni/polenta-pecena-s-kurecim-masem-cibulkou-a-olivami.html

Pečená polenta je jednoduchá na přípravu, a bude chutnat tím, co do ní přidáte. Výborné je vařené či pečené maso, zelenina, houby, bylinky i ovoce. Upečená a osmažená polenta je skvělá příloha. Z polenty můžete vykouzlit knedlík, opečenou přidat do polévky nebo z ní připravit hlavní jídlo jako já. Pečená polenta bude chutnat celé rodině.

S polentou jsme přátelé poměrně krátce, ale postupně jsem si ji oblíbila a začala zařazovat do svého jídelníčku. Zařadíte-li polentu do svého jídelníčku i vy, rozhodně to bude správná volba.

Na přípravu pečené polenty s kuřecím masem budeme potřebovat

Na vývar

- 2 kuřecí prsní řízky cca 350 g, oprané ve studené vodě
- 1,5 l studené vody
- 1 čajovou lžičku soli
- Hrst bylinek v celku (třeba: šalvěj, tymián, rozmarýn, saturejku, smil italský)
- 4 menší oloupané cibulky nebo šalotky
- 1 oloupaný stroužek česneku
- Chilli papričku

Na polentovou směs

- 375 g instantní polenty
- 1 stroužek česneku rozetřený se solí
- 3-4 celé jarní cibulky nakrájené na kolečka
- 20 černých oliv bez pecky nakrájených na kolečka
- 2 polévkové lžíce nakrájených sušených rajčat, naložených v oleji
- 1 větší, rozšlehané vejce
- Sůl
- Mletý černý pepř
- 1 kávovou lžičku grilovacího koření
- Čerstvý rozmarýn, nasekaný nadrobno

Dále si připravíme

- 1 plech na pečení (vnitřní rozměr 35 x 25 cm)
- 1 arch papíru na pečení

Postup přípravy pečené polenty s kuřecím masem, cibulkou a olivami

Nejprve si založíme várku na vývar. 1,5 litru studené vody nalijeme do hrnce, přidáme sůl, připravenou hrst bylinek, chilli papričku v množství dle vlastního uvážení a jeden oloupaný česnek a

oloupané cibulky.



Suroviny na pečenou polentu
Zdroj: Marcela Hackerová

Když voda začne vřít, přidáme připravené kuřecí řízky a vaříme 15 minut. Po této době zdroj tepla vypneme. Kuřecí maso, cibulky, česnek a chilli papričku vyjmeme a necháme částečně zchladnout, než je budeme krájet na malé kousky.

Vývar přecedíme a vrátíme ho zpět na zdroj tepla.

Připravíme si plech s vyšším okrajem a na dno položíme papír na pečení.

Do vroucího vývaru, za stálého promíchávání a prošlehávání, postupně přisypáváme polentu až do úplného spotřebování připraveného množství.

Polenta zhoustne a my ji promícháváme ještě přibližně 5 minut. Pak zdroj tepla vypneme a hrnec s polentou postavíme mimo sporák, aby se částečně zchladila.

Uvařené cibulky, uvařený česnek i uvařené kuřecí maso nakrájíme na malé kousky, maximálně 5 mm velké. Já jsem přidala i nakrájenou chilli papričku.

Troubu zapneme a termostat nastavíme na 190 °C.



Postup vmíchávání surovin do polenty
Zdroj: Marcela Hackerová

Do mírně vychlazené polentové kaše přidáme uvařené nakrájené přísady, rozšlehané vajíčko, připravené koření, rozetřený česnek se solí, jarní cibulky, kolečka černých oliv, nakrájená sušená rajčata a nasekaný rozmarýn.

Pokud vám v ledničce zbylo kousek tvrdého sýra, klidně ho do směsi přidejte. Samozřejmě nastrouhaný.

Všechny přísady promícháme s polentou a ochutnáme, zda je směs dostatečně slaná. Případně chuť doladíme solí a pepřem. Směs by neměla být chuťově mdlá.

Směs nebo také polentové těsto rovnoměrně rozprostřeme stěrkou na připraveném papíru na pečení.

Plech vložíme do vyhřáté trouby na 190 °C a pečeme 45 minut. Povrch upečené polenty získá tmavožlutou barvu.



Upečená polenta
Zdroj: Marcela Hackerová

Plech s upečenou polentou vyndáme z trouby a necháme ho 15 minut stát na mřížce. Po této době polentu vyndáme z plechu i s papírem na pečení a necháme ji na mřížce vychladnout.

Nyní máme dvě možnosti podávání.

Buď ji nakrájíme na kostky a podáváme třeba se salátem nebo ji můžeme dále zpracovat: Jednotlivé nakrájené kusy pečené polenty obalíme v rozšlehaném vajíčku a následně ve strouhance nebo rozmačkaných kukuřičných lupínkách a pak ji osmažíme ve vyšší vrstvě oleje.

Jinou variantu jsem ochutnala v Itálii i v Chorvatsku jako přílohu ke grilované rybě. Chutná výborně.