



Полента

Ингредиенты

- кукурузная крупа полента среднего помола - 1 стакан,
- вода - 4 стакана,
- соль - по вкусу,
- мёд - по вкусу.

Приготовление

1. Для приготовления поленты взять кукурузную крупу среднего помола с одноимённым названием.
2. Влить воду в сотейник с толстым дном.
3. На 1 стакан крупы потребуется 4 стакана воды.
4. Поставить сотейник на плиту, довести воду до кипения.
5. Всыпать соль.
6. При постоянном помешивании тонкой струйкой всыпать в сотейник крупу.
7. Варить поленту на среднем огне, активно размешивая, в течение 40 минут.
8. Каша должна сильно загустеть, а крупа - стать мягкой.
9. При приготовлении поленты нужно соблюдать осторожность, так как каша сильно брызгается при кипении.
10. Готовую поленту подать к столу в горячем виде, полив мёдом, или вылить в форму, остудить и подать в холодном виде, нарезав на порции.

