

Bulgur

170g/porce	10 porcí
Bulgur	600g
Voda	1280ml
Sůl	6g

Polenta-kaše

250g/porce	10 porcí
Polenta	340g
Voda	2210ml
Sůl	6g

Polentová kostka

200 g/porce	10 porcí
Polenta	500g
Voda	1700ml
Sůl	6g
Italské bylinky	lehce dochutit

Celozrný kuskus

170g/porce	10 porcí
kuskus	620g
Voda	1260ml
Sůl	6g
olej	10ml

Poznámka

V hrnci uvést k varu vodu se solí, vsypat bylinky a postupně za stálého míchání nasypat polentu a na mírném plameni vařit cca 3 minuty až polenta zhoustne.

Nakonec vmíchat 20g másla nebo oleje. Hotovou polentu rozetřít do hlubokého vytřeného plechu a nechat vychladnout.

Ze ztuhlé polenty vykrájet kostky nebo trojúhelníky či jiné tvary a naskládat na plech.

Na každý kousek dát pláteček másla (nebo potřít olejem) a péct cca 15 min při 180°C dozlatova.

Varianta: Do polenty přidat prolisovaný česnek a čerstvý rozmarýn.