



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

POLENTA UNLU SEBZELER

- 1,5 yemek kaşığı tereyağı
- 300 gr karnabahar
- 200 gr kereviz
- 180 gr kabak
- 150 gr kuru soğan
- 1 çay bardağı polenta unu
- 1 çay bardağı un
- 1 kahve fincanı elma sirkesi
- 3 adet defne yaprağı
- 2 diş sarımsak
- 1 su bardağı sıvı yağ (kızartmak için)
- 1,5 su bardağı tuzlu su

Tuzlu su kaynatıp içine polenta ununu ekleyin. Polenta'yı devamlı karıştırarak hafif ateşte pişirin. Piştikten sonra ayrı bir kaba alıp soğumaya bırakın.

Sebzeleri ayıklayın. Kabakları yuvarlak kesin. Karnabaharı parçalara ayırın. Soğanı halka, kerevizi küp küp kesin. Sebzeleri ayrı ayrı una bulayıp kızgın sıvı yağda kızartın. Kızartılmış sebzeleri havlu kağıdın üzerine alıp yağının süzülmesini bekleyin.

Marine sosu için tencerede 1,5 yemek kaşığı tereyağı, 2 diş sarımsağı, 1 kahve fincanı elma sirkesi, defne yaprağını kavurun.

Soğuttuğunuz polenta'yı dilimler halinde kesip una buladıktan sonra kızgın sıvı yağda kızartın. Kızarttıktan sonra havlu kağıda alıp yağın süzün ve üzerine tuz serpin. Sebzeleri sirkeli marine sosu ve kızartılmış polenta dilimleri ile servis yapın.

