



## Krażki polenty z pieczarkami



Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

### Warto wiedzieć:

60 min

4 porcje

### Składniki:

polenta niepełna - 1 szklanka  
sól i pieprz - - do smaku  
gałka muszkatołowa - 1 szczypta  
napój roślinny np. sojowy lub woda - 2 szklanka  
parmezan - 1 garść  
pieczarki małe - 200 g  
sos tamari - 2 łyżka  
olej - - trochę

sezam - 1 łyżeczka  
skrobia np: ziemniaczana - 1 łyżeczka  
woda - 2 łyżka  
granulowany czosnek - 1/3 łyżeczka  
pieprz i sól - - do smaku  
natka - - do smaku  
parmezan - - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Zagotować napój roślinny lub wodę. Dodać sól, pieprz i gałkę. Wsypywać wolno polentę i już zacząć cały czas mieszać energicznie trzepaczką. Zmniejszyć ogień dodać garść parmezanu i jeszcze energicznie mieszać (gotujemy na małym ogniu, gdyż kasza bardzo "chłapie" i może poparzyć). Ugotowaną kaszę wylać do kwadratowej lub prostokątne formy wyrównując wierzch. Odstawić do wystygnięcia.

Pieczarki oczyścić i zacząć obsmażać na suchej patelni. Następnie wlać olej i sos tamari lub sos sojowy. Wymieszać energicznie. Dodać czosnek i wlać rozpuszczoną skrobię w 2 łyżkach wody. Pieczarki powinny być obtoczone w kleistym sosie, dzięki czemu przyklei się do obsmażonego krążka polenty.

Z wystudzonej polenty wyciąć kółka lub kwadraciki i obsmażyć na rumiano. Wykładać na półmisek, a na wierzch ułożyć pieczarkę. Można spiąć wykałaczką.