Rolada z polenty na wytrawnie

foodmania

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

120 min | łatwy | 15 porcji

Składniki:

- polenta (kasza kukurydziana) - 8 łyżka
- kurkuma - 1 szczypta
- sól morska - 1 szczypta
- ziarna lnu złotego - 3 łyżka
- burak - 1 szt.
- dynia - 1 kawałek
- brokuł - 1 kawałek
- sos tamari - 1 łyżeczka
- majeranek - 1 szczypta
- pieprz kolorowy - 1 szczypta
- sól sezamowa - 1 szczypta
- koperek - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Lekka, prosta w przygotowaniu i nietypowa :) Świetnie smakuje zarówno na ciepło po podgrzaniu, jak i na zimno!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Każde warzywo ugotować osobno, a następnie zblendować: dynię z solą sezamową,brokuł z sosem tamari i koperkiem, a buraka z pieprzem i majerankiem.

KROK 2: Polentę ugotować w 3-krotnej ilości wody (do polenty) z dodatkiem kurkumy i soli morskiej.

KROK 3: Na folii spożywczej rozsypać ziarna lnu, a następnie nałożyć ugotowaną polentę w formie prostokąta.

KROK 4: Na polentę nałożyć kolejno każde puree warzywne, całość zawinąć i odstawić do wystygnięcia.

KROK 5: Przed podaniem najlepiej schłodzić i pokroić na plastry.