Ситне нежирне блюдо, яке можна подавати як обід або гарнір. Шпинат згущує соус, додаючи вітамінів і клітковини!

Кукурудзяна крупа (полента) зі шпинатно-грибним томатним соусом Інгредієнти:

- 3 склянки води
- ½ чайної ложки солі (розділене використання)
- 1 склянка кукурудзяної крупи швидкого приготування
- 2 столові ложки оливкової або рослинної олії
- ½ великої цибулини, нарізаної
- 2 банки помідорів (14 унцій)
- 1 банка шпинату
- 1 маленька банка грибів

- ¼ склянки сиру Пармезан АБО ½ чашки сиру моцарелла
- ¼ чайної ложки червоного або чорного перцю

Інструкції:

1. У великій каструлі доведіть до кипіння воду та ¼ чайної ложки солі. Повільно додайте крупу. (Вони розбризкуються та закипають, якщо їх додати занадто швидко.) Зменшіть вогонь і варіть, часто помішуючи, 15-20 хвилин, поки вони не стануть м'якими.

2. Тим часом розігрійте олію у великій сковороді. Додати цибулю і обсмажити до прозорості. Додайте помідори, сіль і перець і доведіть до кипіння. Нижній нагрів; варити 15 хвилин, поки трохи не загусне. Додати шпинат і гриби; варити ще 3 хвилини. Спробуйте на смак і відрегулюйте приправи.

3. Ложкою викласти крупу в миску. Зверху викладіть томатно-шпинатну суміш і посипте 1 т пармезану або 2 т моцарели.

✓ На 4 порції, щедро
✓ 240 калорій на порцію

Рецепти, створені або адаптовані Джані Х. Леушель, MS, спеціаліст з питань харчування та дієтології NDTR, сертифікована), яка веде блог на Food Hall by Jani, веб-сайті, де представлено рецепти з бонусами щодо харчування.

Авторське право © 2022 Jani H. Leuschel