

# Zapečená polenta s mletým masem a cuketou

**Počet porcí:** 3

**Doba přípravy:** 60 minut

**Bez lepku**

## Postup přípravy

Cibuli si nakrájíme na drobno, mrkev nastrouháme najemno. Na pánvi si rozpálíme lžíci oleje, na kterém necháme zesklivatět cibulku. Poté přidáme mleté maso, vařečkou ho pořádně rozdělíme, abychom neměli cucky. Osolíme ho, zasypeme mletou paprikou, medvědí česnekem, přidáme sojovou omáčku. Až se maso zatáhne, přisypeme nastrouhanou mrkev, necháme ještě dvě minuty opékat a poté sundáme z ohně a odložíme. Nastrouháme si cuketu na hrubo. V hrnci si rozpálíme lžíci oleje a cuketu na něm krátce osmahneme. Poté ji zalijeme vodou a přivedeme k varu. Jakmile začne voda vařit, opatrně za stálého míchání přisypáváme polentu a mícháme do zhoustnutí. Kdyby byla polenta moc tekutá, přidáme ji více, pokud naopak moc hustá, zředíme ji vodou. Hotovou polentu osolíme dle chuti a vmícháme prolisovaný česnek. Jakmile máme hotovo, ihned nalijeme polovinu polentu do zapékací misky (není potřeba ničím vymazávat), na ni navrstvíme všechno maso (bez přebytečné mastnoty), a na něj zbytek polenty. Pečeme při 200 stupních cca 30 minut, poté zasypeme strouhaným sýrem a ještě 10 minut dopečeme.

## Ingredience

- **Cibule volná** - 120 g
- **Cuketa** - 100 g
- **Mrkev** - 100 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 6 g
- **Mleté maso míchané** - 400 g
- **Jihočeský eidam 45 % plátky 100 g** - 100 g
- **Pitná voda nesycená** - 500 g
- **Česnek medvědí 30 g** - 3 g
- **Paprika sladká 35 g** - 3 g
- **Bez lepku Sójová omáčka 160 ml** - 15 g
- **Polenta kukuřičná instantní BIOHARMONIE 450 g** - 125 g
- **Olej řepkový** - 15 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

# **CELIATICA.CZ**

VÁŠ SEZNAM ONLINE

