

Zeleninové špízy ratatouille s bylinkovou polentou

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 40 minut

Postup přípravy

Šalotku očistíme a nakrájíme úplně na jemno. V hrnci rozežřejeme olej a podusíme na něm šalotku. Přilijeme zeleninový vývar a přivedeme k varu. Metličkou vmícháme kukuřičnou krupici (polentu) a necháme nabobtnat podle návodu. Bylinky omyjeme a nasekáme na jemno, promícháme spolu s krémem VEGA nebo smetanou a dochutíme solí a pepřem. Prkénko navlhčíme vodou a do hladka obalíme potravinářskou fólií. Na ni naneseeme hmotu do tvaru obdélníku (cca 12 x 15 cm) a necháme vychladnout.

Zeleninové špízy ratatouille: Rajčata koktejlová omyjeme. Papriky očistíme a pokrájíme na přibližně 20 stejně velkých kousků. Cuketu omyjeme a pokrájíme na 10 plátků. Lilek omyjeme, podle velikosti přepůlíme nebo rozčtvrtíme a pokrájíme na 10 kousků. Bylinky omyjeme, nasekáme a ve velké míse smícháme s olivovým olejem, solí a pepřem. Přidáme zeleninu a vše důkladně promícháme. Přikrytou zeleninu marinujeme 1 až 2 hodiny. Bylinkovou polentu nakrájíme na čtverečky o velikosti cca 3 x 3 cm, které střídavě se zeleninou napichujeme na špízy. V průběhu grilování obracíme.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Cuketa** - 250 g
- **Lilek** - 150 g
- **Paprika červená** - 500 g
- **Rajčata** - 100 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 5 g
- **Rozmarýn čerstvý 18 g** - 25 g
- **Tymián čerstvý** - 8 g
- **Olivový olej** - 125 g
- **Jihočeská zakysaná smetana 18 % 180 g** - 200 g
- **Zeleninový bujón** - 12 g
- **Pitná voda nesycená** - 400 g
- **Pšeničná krupice 500 g** - 120 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 4 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

