

Полента с лимонным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **207,95 ккал.**
Белки: **4,34 г.**
Жиры: **11,62 г.**
Углеводы: **26,86 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/polenta-s-limonnym-sousom/>

Ингредиенты:

для поленты:

- кукурузная крупа - 1/2 стакана
- вода или кокосовое молоко - 1 стакан
- кокосовая стружка (или мякоть свежего кокоса) - 1/4 стакана (меняем, в зависимости от желаемой питательности и насыщенности вкуса)
- изюм - 2 ст.л
- лимонная цедра - 1 ч.л
- финики (или стевия, щепотка) - 1 ст.л

для лимонного соуса:

- кокосовая стружка - 2 ст.л
- лимонный сок - 2 ст.л
- финики/стевия - 2 ч.л
- лимонная цедра - 1 ч.л

Приготовление:

Кукурузную крупу замочить на ночь. Изюм также, по желанию, можно предварительно замочить.

Хорошо промыть крупу, залить водой (или кокосовым молоком), довести до кипения, периодически помешивая, накрыть крышкой и выключить. Дать постоять минут 10-15. Или до остывания.

С кокосовым молоком будет еще более насыщенный вкус + повысится питательность блюда. Но, и на воде получается отлично, т.к. далее мы добавим молотую кокосовую стружку. Т.е., по сути, это то же самое, как если бы мы делали на кокосовом молоке и добавили молотый жмых :) (Но, так будет полезнее, т.к. кокос не обрабатывается термически)

Кокосовую стружку измельчаем на кофемолке. Это необязательно, но так полента будет

более "молочной" и с нежной текстурой.

Я измельчила кокосовую стружку, а потом добавила еще немного неизмельченной.

Можно использовать мякоть свежего кокоса. Тогда, измельчаем ее на блендере.

Когда каша остынет до 40 гр., добавляем к ней молотую стружку кокоса, изюм, цедру и финики. Хорошо перемешиваем, перекладываем в форму, утрамбовываем (удобно это делать дном стакана, особенно, если форма круглая).

Можно не ждать, пока остынет, а сразу все добавить и перемешать (это вопрос большей или меньшей полезности блюда).

Готовим соус. Кокосовую стружку измельчить на кофемолке, смешать все ингредиенты.

Намазать поленту лимонным соусом, украсить изюмом, кокосовой стружкой и цедрой.