

ПОЛЕНТА С КРЕВЕТКАМИ И ТОМАТАМИ ЧЕРРИ



 35 минут

 73 ккал; БЖУ 8/3/3 (на 100 г)

 410 г (каждая порция)

Ингредиенты:

*креветки, крупа полента,
грудинка, молоко, сыр грана
падано, черри, имбирь, чеснок,
лук, паприка копченая.*

 Предварительно разморозьте креветки



Чеснок, имбирь почистите и мелко порубите. Грудинку нарежьте соломкой, лук зеленый нарежьте перьями, сыр натрите на мелкой терке.



На хорошо разогретой сковороде обжарьте бекон, чеснок и имбирь до золотистого цвета 1,5-2 минуты. Добавьте креветки, паприку, посолите, поперчите и обжарьте, помешивая 2 минуты. В конце добавьте зеленый лук и черри, снимите сковороду с плиты.



Вскипятите 150 мл воды и молоко. Постоянно помешивая, небольшими порциями всыпьте поленту. Варите 5-6 минут, постоянно помешивая, до загустения. Посолите, поперчите и добавьте 1/2 тертого сыра.



На порционную тарелку выложите поленту, сверху креветки с томатами, посыпьте сыром и подавайте к столу.