Od mamałygi do polenty - kukurydza

Już 21 września zapraszamy na imprezę Dolnośląska Kukurydza w Labiryncie. W podwrocławskich Kobierzycach będzie można spróbować kukurydzianych przysmaków. Tym, którzy chcą przygotować je sami, podajemy garść przepisów na złociste dania.

Kukurydza (Zea mays) jest ciepłolubną rośliną jednoroczną, mogącą dorastać do ponad metra wysokości. Jedna kolba słodkiej gotowanej kukurydzy dostarcza zaledwie 90 kcal, dużo zaś błonnika pokarmowego i potasu. Jest cennym źródłem selenu, witaminy E, betakarotenu, może być stosowana w diecie bezglutenowej.

Uprawiać możemy kukurydzę cukrową, której kolby spożywamy na surowo lub po ugotowaniu oraz kukurydzę pękającą, z której można robić popularny popcorn. Kolb nie należy przechowywać, najlepiej smakują świeże, bezpośrednio bo zebraniu. Kukurydzę pękającą zbieramy we wrześniu, gdy ziarniaki są suche i twarde, a liście okrywające kolby – całkowicie suche.

Bezglutenowa i lekkostrawna

Ponieważ nie zawiera glutenu i dosyć rzadko uczula kaszka kukurydziana, jest szczególnie polecana małym dzieciom oraz alergikom. Ze względu na to, że wyróżnia ją nieco wyższa ilość węglowodanów niż w przypadku innych kasz, będzie też dobrym posiłkiem, w sytuacji, gdy zabraknie nam energii.
Kaszka kukurydziana jest bogatym źródłem selenu. Pierwiastek ten to nasz sprzymierzeniec w walce z wolnymi rodnikami. Ponadto jest on ważny dla funkcjonowania układu odpornościowego czy tarczycy, a także pomaga, gdy cierpimy na zaburzenia nastroju czy nadmierną nerwowość. Chcąc zapewnić sobie jego odpowiednią dawkę, warto sięgać chociażby po ryby (szczególnie łososia), mięso oraz podroby – na przykład z dodatkiem polenty.

Polenta na upalne dni

Składniki: szklanka kaszy kukurydzianej, 3 szklanki wody, sól dodatkowo: 2 dymki, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki posiekanych świeżych ziół (np. bazylia i oregano), 2 łyżeczki słodkiej suszonej papryki (najlepiej grubo mielonej), olej do smażenia

Do gotującej się osolonej wody wsypywać stopniowo kaszę. Trzeba przy tym cały czas energicznie mieszać, żeby nie powstały grudki. Zmniejszyć ogień i gotować kaszę jeszcze ok. 8-10 minut (nie zapominając o mieszaniu) aż masa będzie kleista i zacznie odstawać od garnka.

Na patelni rozgrzać olej, dodać posiekaną dymkę i czosnek. Smażyć na małym ogniu aż staną się szkliste. Zestawić z ognia, dodać paprykę i posiekane zioła. Warzywa wymieszać z ugotowaną kaszą, wylać masę na talerz i odstawić do ostygnięcia. Gdy masa kukurydziana wystygnie, pokroić ją w trójkąty, obsmażyć na złoto na patelni i podawać.

Naleśniki

Składniki: 2 jajka, 8 łyżek oleju, 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej rozpuszczone w kilku łyżkach wody, niecałą szklankę mąki kukurydzianej, 200 ml mleka

Jajka roztrzepać z olejem i dodać rozpuszczoną w zimnej wodzie mąkę ziemniaczaną. Miksując dodawać stopniowo mąkę kukurydzianą i mleko. Odstawić na 10 minut. Jeśli ciasto jest za gęste dodać trochę wody. Smażyć naleśniki, gorące napełniać farszem i zawijać.

Skubane kluseczki

Składniki: szklanka mąki kukurydzianej, pół szklanki mąki ziemniaczanej, łyżeczka oleju, jajko, ciepła woda

Wszystkie składniki oprócz wody wymieszać w misce. Zagnieść ciasto, dodając tyle wody aby ciasto było miękkie, ale nie kleiło się do rąk. Zrobić wałeczek grubości 2 cm i pokroić nożem cienkie plasterki grubości 1 mm lub skubać małe kluseczki. Gotować w małej ilości mocno osolonej wody (mąka kukurydziana jest

słodka), małymi partiami, po 3-4 minuty, delikatnie mieszając, by kluski się nie sklejały.

Ciasto z mąki kukurydzianej i ziemniaczanej kruszy się, więc trudno je rozwałkować. Nadaje się najlepiej na łazanki i makaron do zupy.

Mamałyga po rumuńsku

Składniki: szklanka kaszy kukurydzianej, 2 łyżki masło, 15 dag bryndzy, ¾ szklanki śmietany, mielona słodka papryka, sól

Kaszę wymieszać ze szklanką wody, odstawić na kilka minut. Zagotować dwie szklanki wody ze szczyptą soli i połową masła, do wrzątku dodać namoczoną mamałygę i gotować, często mieszając, aż kasza się rozklei. Wylać ją cienką warstwą na półmisek zwilżony zimną wodą. Gdy zastygnie, pokroić w kwadraty o boku długośćci ok. 10 cm. Śmietanę utrzeć z bryndzą, doprawić mieloną papryką. Żaroodporne naczynie wysmarować resztą masła, włożyć kaszę, zalać sosem i zapiekać ok. 20 minut. Podawać na ciepło.
Można tę potrawę przyrządzać na słodko, polewając przed zapieczeniem śmietaną doprawioną cynamonem i dodając jabłka pokrojone w cienkie plasterki.

Placki letnie

Składniki: puszka kukurydzy, pół czerwonej papryki, natka pietruszki, 2 ząbki czosnku, jajko, 100 ml mleka, mąka (do uzyskania odpowiedniej konsystencji ciasta), pieprz, sól, chili

Paprykę pokroić w drobną kostkę, czosnek posiekać. Do miski wsypać kukurydzę, paprykę, czosnek i posiekaną pietruszkę. Dodać roztrzepane jajko, mleko i stopniowo dosypać mąkę. Całość doprawić. Placuszki smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Pasta kukurydziana

Składniki: kukurydza konserwowa z puszki, kilka pomidorów suszonych z oleju, duży ząbek czosnku, 2-3 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz

Zmiksować kukurydzę z odrobiną wody z puszki, z dodatkiem pomidorów i czosnku, gdy pasta jest zbyt sucha dodać trochę oleju z pomidorów. Po zmiksowaniu składników na gładką masę dodać posiekaną natkę pietruszki i przyprawić do smaku.

Konfetti kukurydziano-szczypiorkowe z olejem

Składniki: 2 ugotowane kolby kukurydzy, 25 dag pomidorków koktajlowych, 2 pęczki szczypiorku, 15 dag twarogu solankowego wędzonego, sól, pieprz, 4 łyżki oleju rzepakowego, garść pestek dyni uprażonych na suchej patelni

Z ugotowanych, przestudzonych kolb kukurydzy odciąć ziarna. Na patelni podgrzać olej rzepakowy, dodać drobno posiekany szczypiorek. Przez chwilę smażyć. Dodać ziarna kukurydzy oraz przekrojone na połowę pomidorki koktajlowe. Całość podgrzać, doprawić solą i pieprzem. Posypać pestkami dyni oraz pokruszonym twarogiem solankowym.

Ciasto śliwkowe

Składniki: 125 g masła, 10 łyżek brązowego cukru, 3 jajka, szczypta soli, 10 łyżek mąki kukurydzianej, 1½ łyżeczki proszku do pieczenia, 50 dag śliwek węgierek, brązowy cukier do posypania

Wszystkie składniki wymieszać mikserem na gładką masę. Ciasto przełożyć do wysmarowanej masłem tortownicy o średnicy 20 cm. Wygładzić powierzchnię ciasta, ułożyć na niej przekrojone na połówki śliwki (środkiem do góry). Posypać cukrem i piec w piekarniku nagrzanym do 180 0C aż ciasto będzie rumiane. Ciasto sprawdzić patyczkiem.

Szarlotka z mąki kukurydzianej

Ciasto: 2 szklanki mąki kukurydzianej, kostka masła, pół szklanki cukru
Nadzienie: 1½ kg jabłek (najlepiej kwaskowych), 2 łyżki cukru, łyżeczka

cynamonu, 2 goździki

Mąkę wysypać na stolnicę, dodać cukier i masło starte na tarce o dużych oczkach. Zagnieść ciasto, owinąć folią i włożyć do lodówki na 30 minut.

W tym czasie przygotować farsz jabłkowy. Jabłka umyć, obrać, pokroić w kostkę i przełożyć do garnka. Dodać cukier, cynamon, goździki i ok. 100 ml wody. Gotować na średnim ogniu, aż sok i woda odparują i powstanie jabłkowy mus. Odstawić z ognia.

Ciasto wyjąć z lodówki. Zostawić, żeby osiągnęło temperaturę pokojową. Kawałek ciasta (ok. 1/3) odłożyć do dekoracji, pozostałą część rozwałkować i wykleić nią formę do pieczenia. Ciasto jest dość kruche i przeniesienie go w jednym kawałku może sprawić nieco kłopotu.

Wstawić spód do piekarnika nagrzanego do 180 °C i podpiec przez 10 minut. Następnie wyłożyć jabłka i udekorować wierzch. Piec jeszcze 45 minut. Po upieczeniu zostawić do ostygnięcia.

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF

Data publikacji
28.08.2014