

POLENTA S SOJINIMI ZREZKI

V najnovejši knjigi z naslovom [*Ukrotite svoje hormone, Nova znanstvena dognanja o hrani, hormonih in zdravju*](#) (avtor Neal D. Barnard, dr. med., izdala založba Planet, 2020), beremo: »Ogibajte se hrane živalskega izvora. /.../ Kanadski raziskovalci so ugotovili, da naravne spojine v soji in njenih sestričnih ter bratrancih – čičeriki, grahu in leči – po vsem videzu učinkujejo na celični ravni, kjer blažijo insulinsko rezistenco in blokirajo shrambo telesne maščobe. /.../ Seveda je del vrednosti sojinih izdelkov v tem, da izpodrinejo meso in mlečne izdelke s krožnika. Vendar vse kaže, da imajo soja in njeni botanični sorodniki sebi lastne dobrodejne učinke.« V skladu z omenjenimi priporočili vam predstavljamo preverjen recept za okusno kosilo.

Potrebujemo:

- 3 skodelice koruznega zdroba (eno skodelico na osebo)
- 6 sojinih zrezkov ali medaljonov (pod dva na osebo)
- 1 večja čebula in 3 stroki česna
- 1 korenček
- 2 žlici paradižnikove mezge
- žlička soli
- zelenjavna jušna kocka
- 3 žlice moke



Postopek:

V loncu zavremo dva litra vode, jo solimo in vanjo stresamo koruzni zdrob. Med stresanjem ga s stepalko ali vilicami stepamo, da se ne sprime v grudice. Polento kuhamo približno 30 minut na srednji temperaturi in jo vmes večkrat pomešamo. Če postane pregosta, dolijemo malo vode in jo premešamo.



V skodelici zavremo liter vode in vanjo damo zelenjavno jušno kocko ter za vsako osebo po dva sojina zrezka. Kuhamo približno 15 minut.

Med tem olupimo čebulo, jo razrežemo na rezine in jo na olju prepražimo (5 min.). Nato jo pretresemo v mikser, dodamo malo vode in jo zmiksamo. Na deski sesekljam česen. V ponev damo malo maščobe in sesekljan česen ter ga malo popražimo (2 min.). Dodamo v jušni osnovi kuhane sojine zrezke. Naribamo korenček in ga dodamo sojinim zrezkom. Zrezke potresemo z moko in jih zalijemo z zmiksano čebulo ter juho, v kateri so se kuhali sojini zrezki.



Dodamo le še paradižnikovo mezgo (ali že pripravljeno paradižnikovo omako) in vse skupaj dobro pokuhamo (10 min.). Po potrebi dosolimo. Polento in omako z zrezki serviramo na krožnik.



Dober tek!

Recept: Vilma Vrtačnik Merčun