



Τραγανή πολέντα με σάλτσα Ραϊτα

40 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Η σάλτσα ραϊτα είναι μια σάλτσα Ινδικής προελεύσεως και ουσιαστικά είναι το δικό μας τζατζίκι χωρίς σκόρδο!

- Σε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το γάλα με το νερό και σιγοβράζουμε για 3 λεπτά.
- Προσθέτουμε την πολέντα και χαμηλώνουμε τη φωτιά.
- Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός για 5 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθεί πλήρως η πολέντα με τα υγρά και να πήξει το μείγμα μας.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο, την παρμεζάνα, το αλάτι, το πιπέρι, την πάπρικα και το θυμάρι στην κατσαρόλα.
- Ανακατεύουμε καλά με το σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν καλά τα υλικά μεταξύ τους και προσέχουμε να μην έχει το μείγμα σβόλους.
- Καλύπτουμε με λαδόκολλα ένα ταψάκι 20x25 εκ. και τουλάχιστον 4 εκ. ύψος.
- Μεταφέρουμε το μείγμα μας στο ταψάκι και ισιώνουμε με μία μαρίζ την επιφάνεια του.
- Αφήνουμε το ταψάκι στην αρχή για 20 λεπτά εκτός ψυγείου και μετά μεταφέρουμε στο ψυγείο για 1 ώρα μέχρι να σφίξει καλά.
- Αναποδογυρίζουμε το ταψάκι στον πάγκο εργασίας μας και κόβουμε την πολέντα σε κομμάτια της αρεσκείας μας. (πχ. στίκ 1x5 εκ.)
- Βάζουμε 1 κ.σ. ηλιέλαιο σε ένα τηγανάκι σε μέτρια φωτιά.
- Ρίχνουμε τα κομμάτια μας σε δόσεις και αφήνουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσουν καλά.
- Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο με τα υπόλοιπα κομμάτια πολέντας (σε κάθε δόση προσθέτουμε 1 κ.σ. ηλιέλαιο).
- Βάζουμε σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί να στραγγίξει το επιπλέον λάδι και σερβίρουμε.

Για τη ραϊτα

Συστατικά

- 450 γρ. γάλα
- 500 γρ. νερό
- 250 γρ. πολέντα
- 50 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 70 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. πιπέρι
- 1 κ.γ. θυμάρι, φρέσκο
- 3 κ.σ. ηλιέλαιο

Για τη ραϊτα

- 1 αγγούρι, μέτριο
- 1 ντομάτα
- 1 κρεμμύδι
- 250 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. κύμινο, τριμμένο
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

226 Θερμίδες (kcal)	15.8 Λιπαρά (γρ.)	7.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.3 Υδατ/κες (γρ.)
11%	23%	37%	5%
7.0 Σάκχαρα (γρ.)	8.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.84 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.49 Αλάτι (γρ.)
8%	16%	3%	8%

- Βγάζουμε τα σπόρια από το αγγούρι, το κόβουμε σε κυβάκια 3 χιλ. και το βάζουμε σε ένα μπολ.
- Κόβουμε τη ντομάτα στα 4. Αφαιρούμε τα σπόρια, κόβουμε σε κυβάκια 3-4 χιλ. και τη βάζουμε στο μπολ.
- Ψιλοκόβουμε και το κρεμμύδι σε κυβάκια και το βάζουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε το γιαούρτι, τον μαϊντανό, το κύμινο, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε με τη βοήθεια ενός κουταλιού.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε