

# Polenta Fries



Polenta Fries οι πατάτες που γίνονται από καλαμποκάλευρο και είναι τόσο νόστιμες που θα ξεχάσεις πόσο τέλειες είναι οι πραγματικές πατάτες. Τρώγονται σκέτες , με κάποιο dip και συνοδεύουν τέλεια τα [burger](#) σου. **Extra tip:** Ακόμη και αν λέγονται polenta fries που σημαίνει πως είναι τηγανιτές μπορείς να τις ψήσεις στον φούρνο για ακόμη πιο υγιεινό αποτέλεσμα. Πάμε να δούμε πως γίνονται.

## **Υλικά:**

2 κούπες γάλα  
1lt νερό ή ζωμό κοτόπουλου  
2 κουταλιές βούτυρο  
350γρ καλαμποκάλευρο ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA  
λίγο τριμμένο τυρί  
αλάτι Ιμαλαίων Saltic  
πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ  
λάδι για τηγάνισμα

## **Εκτέλεση:**

Βάζεις το βούτυρο σε κατσαρολάκι να λιώσει. Ρίχνεις μέσα το γάλα, το νερό, το αλάτι, άσπρο πιπέρι και ανακατεύεις. Στη συνέχεια ρίχνεις το καλαμποκάλευρο. Ανακατεύεις και περιμένεις να δέσει. Ρίχνεις και το τυρί να λιώσει μέσα. Το αδειάζεις σε ένα ταψάκι με λαδόκολλα, το απλώνεις και αφού κρυώσει το βάζεις στο ψυγείο. Αφού βγει από το ψυγείο κόβεις το μείγμα σε ότι σχήμα

θέλεις και το τηγανίζεις σε μέτρια φωτιά για 6-7 λεπτά.

Δείτε και βίντεο με εκτέλεση:



INFO

- Πολεντινια (απο τα γνωστα πακοτίνια που ηταν απο καλαμπόκι)
- Η πολέντα είναι ένας πηχτός χυλός απο σιμιγδάλι καλαμποκιού
- Παρατσούκλι των Βορειο-Ιταλων ειναι “polentone”, μιας και καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες πολεντας
- Ήταν το “ψωμί των φτωχών” μιας και ήταν πιο οικονομική, μα στάθηκε η αιτία για εξάπλωση της πελάγρας, στην Νοτια Αμερικη και την Ευρωπη μεχρι τον 20ο αιωνα. Αιτια η ελλειψη νιασινης.
- Εχει εφευρεθεί χάλκινη κατσαρόλα με ενσωματωμενο μιξερ για αποφυγη του πολύωρου ανακατέματος της πολεντα
- Στο εμπόριο υπάρχει προβρασμένη πολεντα που βράζει σε λίγα λεπτά!



Δες παρακάτω τις συνταγές του υπόλοιπο επεισοδίου:

[Λαγόνα burger με φανταστικούς Ταραμοκεφτέδες](#)

[Ταραμοκεφτέδες](#)

[Polenta Fries](#)



**bletsas**<sup>sr</sup>  
Ευτύχης Μηλέτσας