

VELIKONOČNÍ NÁDIVKA

Vynikající bezepková nádivka z polenty, tempehu a divoké zeleniny. Na jaře ideální s kopřivou, bršlicí a popencem, neřivokou variantou jsou listy špenátu.



SUROVINY NA PLECH 35X25 CM:

- 300 g instantní kukuřičné polenty (1 min)
- 1 balení (200 g) uzeného tempehu
- 2 velké mrkve nastrouhané nahrubo
- 3 velké hrsti nasekaných mladých jarních bylin (kopřivy, pampelišky, bršlice, popenec) nebo listy baby špenátu
- 1 hrst mandlí či slunečnicových semínek či vlašáků
- 1 velká cibule
- 4 stroužky česneku
- 40 g sušených rajčat
- 2 PL oleje či ghí

- 2 ČL soli
- shoyu
- volitelně česnek, zázvorová šťáva
- koření: majoránka, provensálské koření či jiné zelené byliny (oregáno, libeček, medvědí česnek, ...)

POSTUP PŘÍPRAVY:

Já tuto nádivku připravuji tak, že si vezmu velkou mísu a postupně do ní přidávám všechny hotové ingredience (uvařenou polentu, osmahnutou cibulku s mrkví, spařené nasekané kopřivy, opražené ořechy, majoránku a další dobroty). Surovin je v tomto receptu opravdu mnoho. Nakonec to všechno promíchám a vyklopím na plech!

Polenta je v tomto receptu pojídlo, které nám všechno ostatní spojí dohromady.

- Uvaříme si polentu: Do 1,5 l osolené vody přidáme pokrájená sušená rajčata, přivedeme k varu a za stálého míchání vsypeme polentu 1 min. Je to opravdu rychlé a polenta je ani ne za minutu hotová.
- Na oleji orestujeme pokrájenou cibuli. Jakmile je dozlatova, přidáme k ní nahrubo nastrouhanou mrkev a uzený tempeh. Restujeme cca 10 min a nakonec zakápneme shoyu.
- Nasbírané byliny promyjeme a spaříme horkou vodou. Z vody je poté slijeme a nasekáme na malé kousky. Pokud byliny či špenát nechcete spařovat, není to nutné. Pouze je posekejte na menší kusy a dejte do mísy.
- V míse promícháme polentu, osmaženou zeleninu s tempehem a zelené listy.
- Dochutíme rozmačkaným česnekem, majoránkou či zázvorovou šťávou a dosolíme solí či shoyu.
- Směs vyklopíme na plech s pečícím papírem.
- Urovnáme a pečeme cca 40-50 minut na 180°C.
- Po vyndání z trouby je dobré nechat nádivku trochu vychladnout, ona tím krásně ztuhne.

Volitelně do této nádivky můžete přidat spoustu věcí navíc a naopak ty co nemáte rádi či je nemáte na skladě nepoužít.

Přidávejte do ní dle libosti klíčky mungo, různé druhy kořenové zeleniny a nebojte se ani vložit vařenou cizrnu.