

חזה עוף על חצע פולנטה וקונפי עגבניות

150 גר' חזה עוף

120 גר' עגבניות שרי

70 גר' תרד (חופן עליים)

5 גר' שום (שתי שיניים) קלוף וכתוש

20 גר' פולנטה (קמח תירס)

1 כוס רוטב חום (רוטב בשר. אפשר לקנות מוכן,

או להכין מקוביית אבקת מרק בשר עם כוס מים)

רוזמרין

עגבניות שרי

מבשלים את הפולנטה לפי ההוראות שעל האריזה. לאחר הבישול מניחים על מגש, הותכים לפרוסות בעובי 1 ס"מ ומקררים. מטגנים במחבת עד שהפרוסות הופכות פריכות.

מכינים מרינדה לעוף, עם קמצוץ שמן זית, שום, רוזמרין קצוץ, מלח ופלפל. מכניסים לגריל. מחממים מחבת ומוסיפים מעט שמן, קמצוץ שום גרוס, עגבניות שרי, מלח, פלפל ופטרזויליה.

מניחים את עלי התרד על צלחת חמה. מניחים בצד הצלחת את עגבניות השרי והפולנטה. שופכים את הרוטב החום מסביב לעוף שמונח על הצלחת.

375 קלוריות למנה

חזה עוף על חצע פולנטה וקונפי עגבניות

