

Grits



Nutrition Nugget: *Grits* are a Southern staple whereas *polenta* is a staple of Italian cuisine. Polenta is made from ground yellow corn, grits are made from white corn (also called hominy). Polenta and grits can be substituted for each other with comparable results, though polenta tends to be a more refined, slightly finer product than grits. **Both** can be made into either a savory or sweet dish, so start experimenting!



Grits Bites

Ingredients:

- 1 box of prepared instant grits
- 1 1/2 cups shredded cheese
- 1/2 cup cooked and crumbled bacon (optional)
- 1/2 cup onions and peppers minced (optional)
- 1 cup of flour
- 2 large eggs
- 3 cups breadcrumbs (optional)



Directions:

1. Prepare grits according to package directions. Remove from heat, and let stand 5 minutes. Stir in cheese, bacon, and onion/pepper mix. Stirring until the cheese is melted.
2. Pour mixture into a lightly-greased baking dish or pan, and chill 2 to 24 hours.
3. Roll grits into 1 1/2-inch balls then flatten into cakes.
4. Whisk together eggs and 1/4 cup water.
5. Dip cakes in flour, then into the egg wash, and finally roll in breadcrumbs.
6. Bake at 425 degrees for 10 minutes. Flip cakes and cook for five minutes or until golden brown.

For a sweet treat, use cinnamon, honey and/or brown sugar instead of cheese, bacon, onion and peppers!

la sémola



Pepita de nutrición: Grits un alimento básico del sur, mientras que la polenta es un alimento básico de la cocina italiana. La polenta está hecha de maíz amarillo molido, grits está hecha de maíz blanco (también llamado maíz). Polenta y granos pueden sustituirse entre sí con resultados comparables, aunque la polenta tiende a ser un producto más refinado y ligeramente más fino que los granos. Ambos se pueden convertir en un plato salado o dulce, ¡así que comienza a experimentar!



bolas de sémola



Ingredientes:

- 1 caja de grits, preparada
- 1 1/2 tazas de queso rallado
- 1/2 taza de tocino cocido y picado (opcional)
- 1/2 taza de cebollas y pimientos picados (opcional)
- 1 taza de harina
- 2 huevos grandes
- 3 tazas de pan rallado (opcional)

Direcciones:

1. Prepare grits según las instrucciones del paquete. Retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos. Agregue el queso, el tocino y la mezcla de cebolla / pimiento. Revolviendo hasta que el queso se derrita.
2. Vierta la mezcla en una fuente o bandeja para hornear ligeramente engrasada y enfríe de 4 a 24 horas.
3. Enrolle grits en bolas de 1 1/2-pulgada y luego aplánelas en tortas.
4. Batir los huevos y 1/4 taza de agua.
5. Sumerja los pasteles en harina, luego en el huevo batido y finalmente enrolle en las migas de pan.
6. Hornee a 425 grados durante 10 minutos. Voltee los pasteles y cocine por cinco minutos o hasta que estén dorados.

Para un sabor dulce, use canela, miel y / o azúcar morena en lugar de queso, tocino, cebolla y pimientos.