



## Consejo del chef

Servir la polenta en la base de un plato hondo con las verduras asadas por encima.

## Raciones para 1

320 gr Polenta

800 ml Agua

150 ml Leche

60 gr Parmesano

Sal y pimienta

Tomillo seco

Orégano seco

Romero seco

Ajo en polvo

1 Calabacín

1 Berenjena

Pimientos de 3 colores

Tomates cherry

Aceite de oliva virgen extra

- 1 Llevar el agua a ebullición, cuando empiece a hervir, echar un puñado de sal y verter la polenta poco a poco mientras se remueve con una cuchara.
- 2 Dejar hirviendo mientras se remueve de vez en cuando hasta que la polenta empiece a estar cremosa, unos 35 minutos.
- 3 Añadir la leche, el parmesano rallado y salpimentar. Seguir cocinando unos minutos hasta que haya absorbido la leche y esté cremosa la mezcla.
- 4 Para las verduras asadas, limpiar y cortar cada una de las verduras de un tamaño similar a las otras. Colocar todas en un bol y rociar con un buen chorro de aceite de oliva, añadir la sal, el tomillo, orégano, romero y ajo en polvo. Mezclar bien y colocar en una bandeja de horno.
- 5 Cocinar 20-30 minutos a 180 grados. Remover en el caso de que algunas verduras se hagan más que otras.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/polenta-verduras-asadas/>

**COOKING**  
**LOVERS** 