

# Polenta cremosa con verduras y setas al horno

COOKING  
LOVERS TEMA



## Consejo del chef

Servimos la polenta cremosa y caliente en un par de cuencos y decoramos con verduras asadas y orégano.

## Raciones para 2

**100 gr** Polenta

**200 ml** Caldo de verduras o agua

**100 ml** Bebida de soja sin edulcorar

**1** Cucharadita de ajo en polvo

**1** Cucharadita de cebolla en polvo

Nuez moscada recién molida

Pizca de pimienta blanca en polvo

Chorrito de aceite virgen extra

Sal rosa o al gusto

**50 gr** Levadura nutricional

Tomates cherry

Setas de temporada al gusto

**1** Cebolla

**2** Cucharadas de salsa de soja

**1/2** Vaso de vino

Sal

Orégano

**1** Limpiamos y cortamos las setas, lavamos los tomates cherry y cortamos la cebolla en rodajas finas.

**2** Colocamos todos los ingredientes menos los tomates en una fuente para horno, regamos con aceite de oliva, vertemos el vino, la salsa de soja y una pizca de sal. Mezclamos muy bien y horneamos a 180º durante 30 minutos removiendo cada rato. A mitad de horneado incorporamos los tomates cherry.

**3** Para hacer la polenta cremosa calentamos los líquidos en una cazuela, antes de que rompa a hervir añadimos la polenta y el resto de condimentos y cocinamos a temperatura media mezclando con una cucharada de madera durante 10 minutos.

# Notas del Chef

---

---

---

---

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

