

Polenta cremosa con verduras y setas al horno

COOKING
LOVERS TRAMA



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/>

COOKING
LOVERS 