



## Consejo del chef

También puedes cortar piezas más grandes y usarlas de base para unas tostas sin gluten bien cargadas de verduras salteadas, hummus, aguacate o lo que más te guste.

## Raciones para 4

250gr  
Polenta instantánea  
40gr  
Tomate seco en aceite  
5gr  
Cebolla deshidratada  
750gr  
Caldo de verduras  
5gr  
Sal  
Pimienta negra  
Cebollino fresco  
Parmesano vegano  
Alioli  
Salsa barbacoa

- 1 Pica los tomates secos en trocitos pequeños y retira el exceso de aceite con un trozo de papel de cocina.
- 2 Pon todos los ingredientes en una olla y lleva a ebullición.
- 3 Remueve constantemente hasta que haya espesado. Vierte la polenta en un molde (idealmente cuadrado o rectangular) untado con aceite de oliva. Deja enfriar hasta que haya solidificado completamente.
- 4 Pasado un rato, desmolda y corta bastones. Puedes freírlos tal cual o rebozarlos en más polenta o semillas de sésamo para darle un toque diferente.
- 5 Retira el exceso de aceite dejando reposar los sticks sobre papel de cocina.
- 6 Deja enfriar unos minutos y sírvelos con cebollino picado, parmesano vegano rallado y acompaña de muchas salsas variadas. El alioli y la salsa barbacoa combinan muy bien.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/sticks-de-polenta/>

**COOKING**  
**LOVERS** 