

Polenta Italiana



Sirve:

3 raciones de una taza (165 g) cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9" Small Skillet with Cover
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

La polenta tiene una historia profunda en la cultura italiana. Este ingrediente esencial de las legiones romanas se comía en forma de gachas o en versión sólida como un pastel. Fue el alimento básico de los pobres en el Norte, en particular de los que vivían en el campo. La polenta se puede comer como acompañamiento o como parte integral del plato principal. Esta receta es fácil y sabrosa y tiene la frescura de la campiña italiana.

1 taza de
sémola de maíz
(156
g)

2 ½ tazas de
agua
(600
ml)

½ cucharadita de
sal
(3
g)

2 dientes de
ajo, picados
1 taza de
champiñones, cortados con Cono #4
(97
g)

1 tazas de
tomates secos, picados
(110
g)

1 taza de
albahaca fresca, picada
(40
g)

Preparación :

1. Pon los tomates y la albahaca en un tazón mediano.

2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade los champiñones y el ajo y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, aproximadamente 2 minutos, continua cocinando durante 1 minuto más. Retira del fuego y añade al bol con los tomates y la albahaca.
3. Pon la sartén otra vez a fuego medio y añade el agua, la sémola y la sal. Remueve hasta que espese, aproximadamente 5 minutos.
4. Añade la mezcla de setas de nuevo a la sartén y remueve hasta que se caliente. Sirve inmediatamente.

Consejos:

- La polenta es muy versátil. Cocínala sola (sin las verduras de arriba) y sirve con salsa marinara o pesto; o añade cebollas asadas y espinacas picadas.

Información nutricional por ración

Calorías: 278
Grasa Total: 2g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 776mg
Carbohidratos: 60g
Fibra 8g
Dietética:
Azúcar: 8g
Proteína: 10g