

Bastones de polenta

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Guarnición

Aceite De Oliva: 3 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Brotos de alfalfa: 100 g

Brotos de arvejas: 100 g

Brotos de soja: 100 grs.

Jugo de Limón: 1 cda.

Polenta

Leche: 450 cc

Harina de Maíz: 300 g

Queso Parmesano: 200 grs.

Sal y Pimienta: A gusto

Orégano fresco: A gusto

Jamón crudo: 100 g

Aceite para freir: Cantidad necesaria

Huevos: 2 Unidades

Tomates secos: 50 grs.

Caldo: 450 cc

Pan Rallado: Cantidad necesaria

Salsa

Morrón colorado: 1/2 Unidad

Cebolla: 1/2 Unidad

Chile: 1 Unidad

Agua: 1/4 Taza

Sal y Pimienta: A gusto

Vinagre: 3 cdas.

Azúcar Negra: 2 cdas.

Extracto De Tomate: 1 cda.

Salsa Ketchup: 4 cdas.

Ajo: 1 Diente

Panceta ahumada: 50 g

Preparación de la Receta

Polenta

- Hidrate los tomates secos en agua, luego escurra bien y pique finamente.
- Ralle el queso con la parte gruesa del rallador.
- Corte el *jamón* crudo en cubos pequeños.
- En una *cacerola* disponga la leche, el caldo, la pimienta, sal y lleve a hervor.
- Vierta la *harina* de maíz en forma de lluvia revolviendo continuamente hasta que espese.
- Retire del fuego y agregue los tomates, el *orégano*, el queso y el *jamón*.
- Extienda en una fuente forrada con papel film hasta alcanzar 1 cm de espesor, cubra con un lienzo y deje solidificar.
- Corte la **polenta** en bastones, pase por *huevo* batido, luego por pan rallado y finalmente fría en abundante aceite caliente hasta que doren.
- Escurra sobre papel absorbente.

Salsa

- Corte la *panceta* en bastones.
- Pique el *chile*, el *ajo* y la *cebolla*.
- Corte el *morrón* en cubos pequeños.
- En una sartén caliente dore los bastones de *panceta*.
- Agregue la *cebolla*, el *ajo*, el *morrón*, el azúcar y deje sudar.
- Pase todo a la licuadora con el extracto de *tomate*, el *ketchup*, el *vinagre*, el *chile*, el agua, sal, pimienta y procese hasta obtener una salsa homogénea.

Guarnición

- En un bowl disponga los brotes, el *jugo de limón*, sal, pimienta y aceite.

Presentación

- En la base de un plato forme un colchón con los brotes, encima acomode los bastones de *polenta* y rocíe los bordes con la salsa.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/bastones-de-polenta>