

# Osobuco con soja y polenta con ajos

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Ossobuco

**Salsa De Pescado:** 1 cda.

**Zanahoria:** 200 g

**Zapallo:** 200 g

**Caldo:** 1 L

**Orégano fresco:** A gusto

**Cebollas moradas:** 2 Unidades

**Salsa de soja:** 1/2 Taza

**Aceitunas verdes descarozadas:** 100 g

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Nabo:** 200 g

**Ossobuco:** 2 k

**Tomates:** 200 g

**Tomillo:** 1 Rama

**Ajo:** 1 Cabeza

### Polenta con ajos

**Caldo De Pollo:** 400 cc

**Salsa de soja:** 3 cdas.

**Vino Tinto:** 400 cc

**Harina de Maíz:** 250 g

**Albahaca:** 20 g

**Ajo:** 1 Cabeza

## Preparación de la Receta

### Ossobuco

- Pele el *zapallo*, la *zanahoria* y el *nabo* y luego corte en cubos de 1 cm de lado.
- Corte las cebollas en fina juliana.
- Pele los tomates, corte en cuartos, retire las semillas y finalmente corte en cubos pequeños.
- Separe los diente de *ajo*, retire su piel y corte al medio.
- En una *cacerola* con aceite de oliva dore las piezas de carne en varias tandas.
- Añada más aceite a la *cacerola* y rehogue los ajos, el *zapallo*, los nabos, la *zanahoria*, las aceitunas, las cebollas y el *tomillo*.

- Agregue los tomates, la salsa de pescado, la salsa de soja, un poco de caldo y deje cocinar unos minutos.
- Reintegre la carne sellada, vierta el resto de caldo y lleve a hervor.
- Tape la *cacerola* y deje cocinar a fuego lento durante 2 horas y media.
- Incorpore el *orégano* fresco, apague el fuego, tape la *cacerola* y deje reposar durante 20 minutos.

## Polenta con ajos

- Envuelva la cabeza de *ajo* con papel aluminio y cocine en el horno a 180° C durante 35 minutos.
- Exprima el *ajo* hasta desprender toda su pulpa.
- En una *cacerola* disponga el vino, el caldo, la salsa de soja y lleve a hervor.
- Vierta la *harina* de maíz en forma de lluvia y revuelva hasta que espese.
- Incorpore el puré de *ajo*, la *albahaca* picada, mezcle bien y retire del fuego.

## Presentación

- Sirva la **polenta** en una plato hondo y encima el *ossobuco* con la salsa y las verduras de cocción.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/osobuco-con-soja-y-polenta-con-ajos>