Polenta crocante con vegetales y dressing de alcaparras y olivas negras



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Harina de Maíz: 150 grs.
Remolachas: 450 grs.
Bulbo de Hinojo: 350 grs.
Chauchas: 150 grs.
Batatas: 200 g
Ajo: 1 Diente
Radicchio: 1 Planta

Dressing de alcaparras y olivas negras

Jugo de Limón: 1 cda.
Aceite De Oliva: 1/3 Taza
Aceitunas negras: 120 g
Menta picada: 1 cda.
Alcaparras picadas: 1 cda.
Perejil picado: 1 cda.

Preparación de la Receta

Polenta crocante con vegetales

- Calentar tres tazas de agua con 3 cucharaditas de sal, agregar la *harina* de maíz, enfriar en un molde, logrando que la **polenta** tenga un espesor de 1cm. cortar cuadrados de cuatro cm de lado
- Calentar una sarten con aceite de oliva, *dorar* ambos lados.
- En una placa para horno, combinar el *hinojo* con las batatas, la *remolacha* y el *ajo*, hornear en horno a 200 grados por 35 minutos.
- Cocinar la chauchas en agua hirbiendo con sal, enfriar en agua con hielo
- Deshojar el radiccio con las manos, picar finamente el *ajo*.

Dressing de alcaparras y olivas negras

- Emulsionar el *jugo* de *limon* con el aceite, incorporar las aceitunas negras picadas, las **alcaparras**, el *perejil*, la *menta*, reservar.
- Servir las verduras con el dressing.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/polenta-crocante-con-vegetales-y-dressing-de-alcaparras-y-olivas-negras