elGourmet

Polenta grillada con salteado de pollo y hongos

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Ensalada con salsa de perejil

Sal: A gusto
Hojas de Perejil: 1 Taza
Ajo: 1 Diente
Aceite De Oliva: 100 cc
Jugo de Limón: 1 Unidad
Tomates: 3 Unidades
Orégano fresco: A gusto

Polenta

Queso Parmesano Rallado: 50 g
Manteca: 2 cdas.
Polenta: 250 g
Agua: 1 L

Pollo

Hongos portobellos: 100 g
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Echalottes: 2 Unidades
Salsa de soja: 1/2 Taza
Pollo / Pechugas: 1 Unidad
Manteca: 1 cda.
Boconccinos de mozzarella: 150 g

Preparación de la Receta

Pollo

- Quite la piel de la pechuga de **pollo**, luego corte la carne en cubitos.

- Deseche el pie de los **hongos**, luego córtelos en láminas.
- Pele los echalottes y córtelos en *brunoise*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee los echalottes, incorpore luego los *hongos*, agregue la *manteca* y el *pollo*, cocine unos minutos y sazone con sal y pimienta
- Cuando el *pollo* comience a tomar un leve *color* dorado incorpore la salsa de soja, deje reducir a fuego medio.
- Pique los boconccinos de *mozzarella*.

Polenta

- En una olla con un litro de agua hirviendo con sal incorpore la **polenta** mientras bate continuamente para que no se formen grumos, cocine a fuego máximo y cuando comience a espesar lleve el fuego a mínimo, agregue la *manteca* y el queso rallado, mezcle y una vez que la **polenta** se abra retire del fuego.

Ensalada con salsa de perejil

- Prepare la salsa de *perejil*, en el vaso de la procesadora coloque las hojas de *perejil* junto con las hojas de *orégano* fresco, el diente de *ajo* previamente pelado y machacado y *jugo* de *limón* procese con un mixer mientras incorpora en forma de hilo el aceite de oliva hasta emulsionar, sazone con sal.
- Corte los tomates en cubitos y colóquelos en un bowl, al momento de servir sazone con la salsa de *perejil*.

Armado

- En una fuente refractaria untada con *manteca* vuelque la mitad de la *polenta*, empareje la superficie con una espátula o el revés de una cuchara, luego incorpore los *hongos* con *pollo* salteado y la *mozzarella*, por ultimo cubra con el resto de *polenta*, empareje nuevamente la superficie
- Reserve en la heladera.
- Una vez fría la *polenta* desmóldela y córtela en tiras de aproximadamente 2 dedos de ancho.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore las tiras de *polenta* de ambos lados.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de *polenta* grillada con salteado de *pollo* y *hongos* y acompañe con la ensalada de tomates con salsa de *perejil*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/polenta-grillada-con-salteado-de-pollo-y-hongos