Polenta grillada y ensalada de lentejas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Leche: 200 cc
Salvia: 1 cda.
Harina de Maíz: 200 g
Cilantro: 1 cda.
Queso rallado: 100 g
Caldo de verduras: 350 cc
Albahaca: 1 cda.
Romero: 1 cda.
Aceite De Oliva: 1 cda.

Ensalada de lentejas

Aceite de Sésamo: 1 cdita.
Miso colorado: 1 cda.
Apio: 2 Ramas
Tomates: 2 Unidades
Lentejas coral: 250 g
Lentejas: 250 g
Limon: ½ Unidad
Cebolla Morada: 1 Unidades
Caldo de verduras: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Zucchini: 1 Unidad
Palta: 1 Unidad
Zanahoria: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 30 cc
Naranja: 1 Unidad

Hongos y corazones de alcaucil salteados

Alcauciles: 4 Unidades
Sal y Pimienta: A gusto
Portobellos: 200 grs.
Limon: ½ Unidad
Perejil: 1 cda.
Aceto balsámico: 1 cdita.
Girgolas: 200 g
Echalottes: 2 Unidades
Aceite De Oliva: 30 cc

Preparación de la Receta

- Pique finamente la *albahaca*, la salvia, el *cilantro* y la *rúcula*.
- Lleve la leche con el caldo a ebullición.
- Vierta la *harina* de maíz en forma de lluvia revolviendo constantemente hasta que espese.
- Agregue las hierbas, la *rúcula* y el queso rallado.
- Vuelque la **polenta** sobre una placa y deje enfriar hasta que solidifique.
- Corte en cuadrados o en la forma que desee.
- Caliente el grill y rocíe con aceite de oliva.
- Dore la *polenta* en el grill caliente.

Ensalada de lentejas

- Hidrate las lentejas comunes con agua y luego cocine en caldo caliente
- Cuele y reserve.
- Cocine las lentejas coral en caldo caliente durante 8 a 10 minutos aproximadamente.
- Cuele y reserve.
- Corte el *zucchini*, la *zanahoria*, la *cebolla* y el *apio* en cubos pequeños.
- Ralle la cáscara de *naranja* y *limón*.
- Exprima la *naranja*.
- Corte los tomates en *concassé*.
- Pele la *palta* y corte en cubos.
- En un bowl mezcle las lentejas, los cubos de *zucchini*, de *apio*, de *zanahoria*, de *cebolla*, el *tomate* y la *palta*.
- Forme una vinagreta con el aceite de *sésamo*, el de oliva, el *jugo* de la *naranja*, sal, pimienta y el *miso*.
- Agregue a la ensalada.

Hongos y corazones de alcaucil salteados

- Pique las échalotes.
- Filetee las gírgolas y los portobellos.
- Pele los *alcauciles* hasta dejar libres los corazones.
- En una *cacerola* con agua salada hirviendo blanquee los corazones de *alcauciles*.
- Pique el *perejil*.
- Exprima el *limón*.
- En una sartén con aceite de oliva saltee las échalotes.
- Agregue los *hongos* y los corazones de *alcauciles*.
- Aromatice con el *perejil*, el *jugo* de *limón* y el aceto balsámico.
- Condimente con sal y pimienta.

Presentación

- Sirva la *polenta* en el costado de un plato, encima, de lado, los *hongos*.
- Acompañe con la ensalada de lentejas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/polenta-grillada-y-ensalada-de-lentejas