

# 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>