

Vegetales asados con polenta

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Polenta

Queso Parmesano Rallado: 2 cdas.

Harina de Maíz: 1 Taza

Aceite De Oliva: 4 cdas.

Caldo de verduras: 3 Tazas

Salsa

Anchoas en aceite: 2 Filetes

Albahaca: 10 g

Aceite De Oliva: 1/3 Taza

Alcaparras: 1 cda.

Pasas de Uva: 50 grs.

Piñones: 30 g

Sal y Pimienta: A gusto

Perejil: 20 g

Menta: 10 g

Aceto balsámico: 2 cdas.

Varios

Radicchio Rosso: 1 Planta

Espinaca: 200 g

Vegetales

Limon: 1 Unidad

Nabos: 2 Unidades

Batatas medianas: 3 Unidades

Aceite De Oliva: 1/2 Taza

Zapallo japonés: 1 Unidad

Hinojos: 3 Unidades

Cebollas baby: 4 Unidades

Sal gruesa: A gusto

Tomillo: A gusto

Remolachas pequeñas: 3 Unidades

Zanahorias: 3 Unidades

Pimienta: A gusto

Salsifios: 4 Unidades

Preparación de la Receta

Polenta

- En una *cacerola* lleve el caldo a ebullición.
- Vierta la *harina* de maíz en forma de lluvia y revuelva hasta que espese.
- Retire del fuego y agregue el queso rallado.
- Disponga en una fuente forrada con papel *manteca* enmantecado, deje bajar la temperatura, tepe y lleve a la heladera durante 24 horas.
- Corte bastones, reboce por *harina* de maíz y dore en una sartén caliente con aceite de oliva

Salsa

- En una sartén caliente tueste los piñones y reserve para la presentación.
- Pique las pasas de uva.
- Pique las *alcaparras* y las anchoas.
- Pique groseramente las hierbas.
- En un bowl combine las hierbas, las pasas de uva, las anchoas, las *alcaparras*, sal, pimienta, el aceto y el aceite.

Vegetales asados

- Corte los hinojos y el *limón* en cuartos
- Corte las zanahorias en rodajas al sesgo de 3 cm de espesor
- Corte el *zapallo* en gajos de 3 cm de ancho.
- Pele las batatas y corte en rodajas al sesgo de 3 cm de espesor
- Corte los nabos en rodajas al sesgo.
- Corte las remolachas y las cebollas al medio.
- Pele los salsifíes y corte los extremos.
- En una bowl disponga los vegetales, rocíe con aceite de oliva, pimienta, sal gruesa, *tomillo* y mezcle bien.
- Pase a una fuente para horno y cocine en el horno precalentado a 180° C durante 40 minutos mezclando de tanto en tanto.

Presentación

- En la base de un plato disponga hojas de *espinaca* y radicchio y rocíe con la salsa, encima sirva una porción de vegetales asados y una porción de **polenta**.
- Rocíe con la salsa y espolvoree con los piñones tostados.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/vegetales-asados-con-polenta>