

Creador: Irene Delafú



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 6 personas :

- 6 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de polenta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Salsa:
- 1 taza de leche descremada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina
- ½ taza de tomate frito

Preparación:

Paso 1

Colocar el agua con la sal en una olla y llevar a punto de ebullición. Reducir el fuego y agregar la polenta en forma de lluvia. Remover continuamente con una cuchara de madera durante 1 minuto. Agregar el aceite de oliva y mezclar bien. Verter en una fuente de horno aceitada. Alisar la superficie con una espátula mojada para que no se pegue y dejar enfriar. Cortar con cortadores de galletas o en cuadrados de 2 x 2 centímetros con un cuchillo. Prepara una salsa blanca, calentando la cucharada de aceite, luego agregar la harina y cocinar, incorporar la taza de leche hirviendo y revolver constantemente para que no se pegue. Luego mezclar con la salsa de tomate. Cocinar las formitas de polenta en el horno, bañadas con la salsa en una fuente tapada, para que no se sequen.