Polenta en blanco

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

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.