

El ingrediente secreto para hacer unos bastones de polenta rápidos, baratos y sabrosos

07/05/2024



Gracias a un ingrediente secreto, esta sencilla receta de bastones de polenta puede sorprender a todos. Crujientes como las papas fritas, son una gran opción para una picada o como entrada de una cena especial.

Este snack es ideal para los que quieren evitar los alimentos ultraprocesados. Además, sus ingredientes son económicos y de fácil acceso, por lo que puede solucionar una comida cuando hay pocas ideas o presupuesto acotado.

Los ingredientes necesarios para

preparar la receta de bastones de polenta

- 1 litro de agua.
- 250 gramos de polenta (no instantánea).
- Sal a gusto.
- Aceite para freír. Puede ser de girasol, maíz o el de preferencia.
- **Ingrediente secreto: queso parmesano rallado.**
- Opcional: condimentar con hierbas secas y ajo en polvo.



El paso a paso de la receta de bastones de polenta con un ingrediente secreto

1. Hervir el agua en una olla grande. Salar.
2. Agregar la polenta lentamente y revolver de manera constante para que no se formen grumos.
3. Bajar el fuego y continuar revolviendo hasta que la polenta se espese y comience a desprenderse de las paredes

- de la olla. Normalmente, tarda entre 15 a 20 minutos.
4. Para agregar sabor, rallar queso y mezclar hasta incorporar completamente.
 5. Extender la polenta sobre una bandeja engrasada, esparciéndola con una espátula para lograr un grosor uniforme. Dejar enfriar a temperatura ambiente o colocar en la heladera.
 6. Cuando esté firme, cortar la polenta en tiras alargadas, con una forma similar a las papas fritas de bastón.
 7. Para freír los bastones, calentar abundante aceite en una sartén o freidora hasta que alcance unos 180°C. Para comprobar que la temperatura sea adecuada sin utilizar un termómetro, echar un trocito de polenta y chequear que se genere un burbujeo alrededor.
 8. Freír los bastones hasta que estén dorados y crujientes. Cocinarlas en tandas, sin sobrecargar la sartén, y retirarlas con una espumadera. Usar papel absorbente para escurrir el exceso de aceite.
 9. Servir caliente y disfrutar.

Fuente: Radio Mitre