

# Pastel de polenta: La receta perfecta para combatir el frío y cuidar el bolsillo

02/07/2025



Con la llegada de los días fríos, el cuerpo pide a gritos comidas reconfortantes, esas que nos abrazan desde adentro. Y si a eso le sumamos la necesidad de cuidar la economía, la creatividad en la cocina se vuelve fundamental. Es por eso que hoy te traemos la receta ideal: un delicioso y rendidor **pastel**

**de polenta**, una opción caliente, nutritiva y amable con tu bolsillo.

Olvídate de las preparaciones complicadas o los ingredientes costosos. Este plato es un verdadero comodín que, con pocos elementos, te permitirá llevar a la mesa una comida completa y llena de sabor, perfecta para compartir en familia o con amigos sin sacrificar tus ahorros.

---

## **Ingredientes que vas a necesitar:**

La lista es sencilla y seguramente ya tenés muchos de estos elementos en tu alacena:

- **Polenta instantánea:** 250 gramos (un paquete pequeño)
  - **Agua o caldo:** 1 litro (para cocinar la polenta)
  - **Carne picada:** 300-400 gramos (si querés una versión vegetariana, podés usar lentejas o soja texturizada)
  - **Cebolla:** 1 grande
  - **Morrón (pimiento):** 1 (rojo o verde, el que tengas)
  - **Tomate triturado o puré de tomate:** 1 lata (aproximadamente 500 gramos)
  - **Ajo:** 2 dientes (opcional)
  - **Aceite:** Cantidad necesaria
  - **Condimentos:** Sal, pimienta, orégano, pimentón dulce, comino (a gusto)
  - **Queso rallado:** Opcional, para gratinar
  - **Queso cremoso o mozzarella:** Opcional, para el relleno (aporta jugosidad)
-

# Preparación paso a paso: ¡Simple y sin complicaciones!

## 1. Elaboración del Relleno:

- En una sartén grande o cacerola, calentá un chorrito de aceite.
- Rehogá la cebolla y el morrón picados hasta que estén transparentes y tiernos. Si usás ajo, agregalo en este momento y cociná por un minuto más.
- Incorporá la carne picada y cociná, revolviendo, hasta que cambie de color y se desgrane.
- Sumá el tomate triturado y los condimentos a gusto. Si te gusta un toque más dulce, podés agregar una pizca de azúcar para contrarrestar la acidez del tomate.
- Cociná a fuego medio-bajo por unos 15-20 minutos, o hasta que el guiso se espese y los sabores se integren. Reservá.

## 2. Preparación de la Polenta:

- En una olla, llevá el agua o caldo a ebullición. Es importante que el líquido esté bien caliente para evitar grumos.
- Una vez que hierva, bajá el fuego al mínimo y, mientras revolvés constantemente con una cuchara de madera o batidor, verté la polenta en forma de lluvia.
- Continúa revolviendo enérgicamente por 1 a 3 minutos (según las indicaciones del paquete) hasta que la polenta espese y se cocine.
- Apagá el fuego y, si querés, agregale una cucharada de manteca y un poco de queso rallado para darle más cremosidad y sabor. Mezclá bien.

### **3. Armado del Pastel:**

- En una fuente para horno previamente aceitada, extendé la mitad de la polenta cocida, formando una base pareja.
- Distribuí el relleno de carne sobre la capa de polenta. Si vas a usar queso cremoso o mozzarella, este es el momento de colocar trozos sobre el relleno.
- Cubrí con la polenta restante, emparejando la superficie con una cuchara.
- Si te gusta el gratinado, espolvoreá abundante queso rallado por encima.

### **4. Horneado y ¡a Disfrutar!**

- Llevá el pastel a horno precalentado a 180°C (moderado) por unos 15 a 20 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y el queso gratinado.
- Retirá del horno, dejá reposar unos minutos antes de cortar y servir.

Este pastel de polenta no solo te abrigará en los días fríos, sino que también te recordará que comer rico y abundante no siempre implica gastar de más. ¡Animate a prepararlo y contanos qué te pareció!

Fuente: IA