

Receta de polenta con 5 ingredientes: fácil, rica e ideal para los días de frío

16/05/2024



Cuando los días fríos se empiezan a sentir, la polenta es una de las comidas que salen “a la cancha”. Este plato abundante, nutritivo y económico es ideal para hacer que el cuerpo entre en calor y reconfortar el alma. En ese sentido, te compartimos una receta de polenta con 5 ingredientes y fácil de hacer.

La polenta es un plato que tanto grandes como chicos disfrutan en la época invernal, ya que la cremosidad de la harina de maíz, en combinación con una rica salsa y mucho queso, la convierten en una comida irresistible que calienta el estómago.

En ese sentido, te compartimos la receta para hacer la típica polenta con tan solo cinco ingredientes que seguramente ya tenés en tu casa. Además, puede ir acompañada de la salsa que más te guste, como la salsa bolognesa, filetto o con

salchichas.

Receta de polenta con 5 ingredientes, fácil y rápida

Ingredientes

1 taza de polenta instantánea instantánea

2 cucharadas de queso rallado

1/2 cucharadita de pimienta negra

300 gramos de queso cremoso

1/2 cucharadita de perejil

Caldo de verduras o de carne



Mirá cómo hacer una polenta cremosa con pocos ingredientes.

Paso a paso para hacer la polenta

1) Como primer paso agregá 3 tazas de agua en una olla y llevá a hervor.

2) Cuando esté a punto de ebullición, agregá un cubito de caldo de verduras o de carne (acá el sabor es opcional). También podés reemplazar el agua por leche, para darle más cremosidad y textura.

3) Una vez disuelto el caldo, agregá la polenta en forma de lluvia y revolvé constantemente con un batidor mientras se cocina a fuego medio, durante 1 minuto aproximadamente.

4) A continuación, sumá el queso rallado y condimentá con pimienta negra molida y sal si fuera necesario.

5) Podés servir inmediatamente las porciones de polenta acompañada con la salsa de preferencia, o podés optar por una cocción final. Para ello, colocá la polenta en una fuente apta para horno, luego sumale la salsa que quieras y por arriba el queso cremoso en pequeños trozos. Llevá a horno fuerte durante 10 minutos, hasta que el queso se gratine y servir.



La polenta queda bien con distintos tipos de salsas, como la bolognesa, filetto o con salchichas.

Receta para una salsa bolognesa fácil

Ingredientes

700 grs carne picada (especial)

1 cebolla grande

1 morrón rojo

1 diente ajo

1 cebolla verdeo chica

1 lata de tomates o una caja de puré de tomate

Condimentos: sal, pimienta, pimentón dulce, tomillo, y azúcar

1 hoja laurel

Preparación

1) Colocar 4 cucharadas de aceite en una olla y cuando esté caliente agregar la cebolla y el ajo picados. Mezclar y cocinar hasta que la cebolla se transparente.

2) Picar el morrón junto con la cebolla de verdeo y agregar a

la mezcla de cebolla y ajo. Mezclar la preparación a medida que se coloca cada ingrediente. Cocinar por 5 minutos.

3) Colocar la carne. Mezclar nuevamente. Condimentar la carne con 2 cucharadas de pimentón dulce, 1 cucharada de sal, 1 cucharadita de tomillo y 1 cucharadita de pimienta molida. Mezclar bien.

4) Cocinar hasta que la carne pase de color rojo a marrón. Cuando tome color, agregar la pulpa de tomate. Mezclar bien. Agregar el laurel y tres cucharadas de azúcar (para cortar la acidez del tomate).

5) Cocinar de 30 a 45 minutos a fuego mínimo y revolviendo cada tanto. Agregar unos chorritos de agua de ser necesario para que no se seque la salsa.

Fuente: Crónica