



Fritas de polenta al horno

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]Hoy descubrimos junt@s las fritas de polenta. Es un alternativa un poco más sana a las patatas fritas y refritas que tanto nos gustan. Las de polenta, las hago al horno, con hierbas aromáticas y un poco de queso. ¡Cada vez es un éxito! Y permite también darle más oportunidad a la polenta. Es una receta simplísima y que tiene su variante vegana, si la haces sin queso o con queso vegetal.[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»3749? img_size=»full» style=»vc_box_rounded» onclick=»zoom»][/vc_column][/vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta de las fritas de polenta

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]4 pers[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Preparación 10 min[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Cocción 20 min[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Nivel fácil[/vc_column_text][/vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1611511463821{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- 250g de polenta
- 100g de queso rallado (o parmesano)
- sal, pimienta
- hierbas aromáticas según tu gusto

[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Primero, cocinar la polenta. Seguir las instrucciones del paquete. Generalmente, toca poner a hervir 1L de agua y luego añadir en lluvia la polenta. Cocinar a fuego medio-lento sin dejar de mezclar, para evitar la formación de grumos.
2. Una vez que la polenta está cocida, salpimentar y añadir la mitad del queso. Mezclar bien. Ponerle aceite a una fuente cuadrada o rectangular (o ponerle papel pergamino para el horno). Esparcir la polenta en la fuente, con 1cm de espesor.
3. Dejar que la polenta se enfríe y se fije. Contar más o menos 30-40 min.
4. Precalentar el horno a 180°C.
5. Una vez que la polenta está fijada, sacarla de la fuente dándole vuelta. Cortar la polenta en rectángulos regulares de 1cm de ancho, y 5 cm de largo.
6. Luego, colocar los rectángulos en una placa para el horno (después de haberle echado aceite). Deja un poco de espacio entre cada rectángulo, sino se van a pegar juntos.
7. Salpimentar, espolvorear con hierbas aromáticas y el resto del queso. Cubrir con un filete de aceite (de oliva está mejor).
8. Hornear por 20 min y luego comer caliente. Puedes usar la función grill del horno para los últimos 10 min de cocción.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucos para las fritas de polenta

- Puedes preparar una versión menos ligera, si cocinas las fritas en un sartén con aceite en vez de usar el horno. En este caso, sólo le pondremos 50g de queso a la polenta, y las hierbas aromáticas se añadirán directamente al momento de cocinar la polenta.
- Puedes cambiar de especies según tus ganas: curry o cúrcuma para un viaje gustativo, o también oregano y albahaca para una receta con tonalidades italianas.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?»][vc_column][vc_column width=»2/3?»][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1611514671087{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Cuando cocinas recetas del blog, sácale fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias y que cocines rico!

[/vc_message][/vc_column][vc_column width=»1/6?»][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?»][/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1611514552693-074f38d5abcb14c5b50deec77047e22-2? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»][/vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Principal
2. Rincón salado

POST TAG

1. acompañamiento
2. sin lactosa

Categoría

1. Principal
2. Rincón salado

Etiquetas

1. acompañamiento
2. sin lactosa

Fecha de creación

24/01/2021

Autor

admin

default watermark