

Pastel De Polenta con champiñones



Porciones: 12 cuadritos y 1 porción son de 2 a 3 cuadritos

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

1 taza de polenta

4 tazas de agua

2 cs de aceite de girasol

Sal marina

$\frac{3}{4}$ taza de champiñones lavado y cortados en mitades

$\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada en cuadritos



Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582

El paso a paso:

1. En una sartén grande pones el aceite, la cebolla y una pizca de sal y sofríe durante 4 minutos o hasta que esté transparente.
2. Añade los champiñones y una pizca de sal y sofríe un par de minutos más.
3. Añade la polenta y las 4 tazas de agua.
4. Cuando arranca a hervir, baja el fuego a flama media-baja.
5. Remueve bien con una cuchara de madera, antes de taparlo. Se va a cocinar, tapado durante 25 a 30 minutos, constantemente revisa y remueve. La polenta tiende a hacer grumos y pegarse en la olla. Si fuera necesario añade un poquito de agua, pero sin pasarte, porque al final buscas tener una consistencia con si fuera una masa de harina para hacer pan.
6. En los minutos finales, lo pruebas y sazonas con sal (aproximadamente 2 cc).
7. Apaga y lo dejas reposar unos 3 minutos, cuando aún esté caliente, lo colocas en un refractario de cristal, y lo dejas enfriar hasta que tenga ya una consistencia que te permita cortarlo con si fuera pan.
8. Se conserva en el refrigerador en un recipiente tapado hasta 3 días.



Hoja 2 de 2