



Dificultad:  
Media



Porciones:  
5



Tiempo:  
45 minutos

## Información Nutricional

Energía:	455 Kcal
Proteínas:	20.4 g
Grasa Total:	24.6 g
Colesterol:	5.6 mg
H. de Carbono:	39.0 g
Fibra Dietética:	1.60 g
Sodio:	521 mg

# REINETA A LA PLANCHA CON POLENTA Y ZANAHORIAS GLASEADAS

## Ingredientes

5 Filetes de reineta limpios  
Jugo de limón a gusto  
Sal y pimienta a gusto  
Mix de hojas para acompañar

### Polenta

200 g de Polenta  
1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®  
1 Taza de leche SVELTY®  
4 Tazas de agua caliente  
5 Cucharadas de aceite de oliva  
2 Cucharadas de eneldo picado fino

### Zanahorias glaseadas

2 Zanahorias grandes cortadas en cuadritos  
2 Cucharadas de aceite de oliva  
1 Cucharada de vino blanco  
Sal a gusto  
2 Cucharadas de azúcar granulada

### Aceite verde

½ Taza de hojas de perejil pasadas por agua caliente  
½ Taza de aceite de maravilla  
Sal y pimienta a gusto

## Preparación

1.- En una cacerola caliente la leche SVELTY® junto con el agua, aceite de oliva y eneldo. Agrega la tableta de caldo de verduras MAGGI® previamente desmenuzada y condimenta con pimienta. Cuando alcance el primer hervor

añade la polenta en forma de lluvia y cocina a fuego bajo durante 5 a 7 minutos revolviendo constantemente.

2.- Una vez lista acomoda de manera plana la polenta sobre una budinera enmantecada. Una vez tibia voltea y desmolda la preparación, corta cuadrados de 6x6 cm aprox. y déjalos sobre una lata de horno. Antes de servir caliéntalos durante 8 minutos.

3.- Para las zanahorias, calienta una sartén con un toque de aceite de oliva y agrega las zanahorias, saltea por tres minutos removiendo de vez en cuando. Vierte el vino blanco de una vez y agrega la azúcar granulada, cocina hasta que estén blandas, brillantes y el vino se haya reducido a la mitad. Condimenta con sal y pimienta. Reserva.

4.- Para el aceite verde, junta en el jarro de una mini pimer el perejil con el aceite. Condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto, procesa a velocidad alta hasta triturar la preparación completamente.

5.- En otra sartén, calienta aceite de oliva y cocina la reineta durante 2 minutos por lado a fuego medio, condimenta con gotas de jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Una vez todo listo sirve de inmediato.

