



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 líquida
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 líquida 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.

