



UNIDADE 9 - Receita 17

Fatias de polenta

Para 2 a 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes

750 ml de caldo de legumes ou água com extrato de caldo de levedura
220 g de sémola de milho (polenta)
Um pouco de sal marinho
4 colheres de sopa de puré de tomate
2 dentes de alho esmagados
3-5 tomates - dependendo do tamanho
Ervas: salsa fresca, ervas provençais,
sal marinho / pimenta
100 - 150 g de queijo vegan ralado

Preparação:

- Ferver o caldo de legumes ou a água numa panela e temperar, se necessário.
- Adicionar a sémola de milho (polenta) e cozinhar em lume brando por aproximadamente 15 minutos, até que o mingau se solte do fundo.
- Espalhar a polenta numa assadeira untada.
- Misturar o puré de tomate com o alho esmagado e as especiarias e pincelar por cima. Cobrir com rodela de tomate e polvilhar com queijo.
- Assar no forno a 200 °C durante aproximadamente 15 minutos.

