



BRUSCHETTA DE POLENTA, HONGOS Y MORRONES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- Para la bruschetta:
- 300 g de maíz instantáneo
- 1000 ml de agua
- sal
- Para la cobertura:
- 1 unidad de cebolla
- 1 unidad de pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 400 g de tomate
- 5 g de orégano
- 75 g de champiñón
- 5 g de pesto
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- En una olla pon el agua con una pizca de sal y cuando rompa el hervor vierte en forma de lluvia el maíz, revolviendo siempre con cuchara de madera.
- Cocina hasta que espese, vuelca sobre una placa forrada con papel aluminio y estírala hasta que quede de 2 cm de espesor.
- Deja enfriar como mínimo 1 hora.
- Corta el maíz en rodajas de 10 cm de diámetro y gríllalas de ambos de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 55.9 g	Grasas 12.9 g
Kcal 395	Proteínas 8.5 g

lados en una plancha caliente.

- Reserva.
- Aparte, rehoga en una sartén con 2 cucharadas de aceite la cebolla, el pimiento, el ajo y los tomates picados; salpimienta, agrega el orégano, baja la llama y deja cocinar 10 minutos.
- Y en otra sartén, con otras 2 cucharadas de aceite, rehoga los champiñones cortados en fetas, salpimienta y reserva.
- Para el armado final acomoda las rodajas de maíz en una placa de horno, cubre cada una de ellas con la preparación de tomates, los champiñones, hornea a fuego fuerte por 5 minutos y sirve con pesto fresco.