Polenta com Shitake!

Polenta com Shitake!

Polenta é um alimento típico da culinária italiana e é feita a partir da farinha de milho. Portanto é um alimento nutritivo apesar de calórico, e foi considerado por muito tempo como “comida de pobre” por seu baixo custo, pois o milho sempre foi muito abundante. Mas hoje em dia, a polenta é usada para preparação de várias iguarias em restaurantes por renomados “chefs” de cozinha.

A polenta tradicional sempre foi feita da mesma forma: com bastante esforço e paciência, misturando a pasta de milho em caldeirões de cobre aquecidos sobre o fogo. A minha mãe sempre fez a polenta tradicional em que ela precisava ficar mexendo rapidamente e com força para não empelotar. Mas ainda bem que são outros tempos, pois comigo essa história não funciona…uso a polenta pré preparada ou instantânea. Existem no mercado

várias marcas, desde a nacional até as importadas da Itália que são maravilhosas. E fica “quase” tão boa quanto a da vovó.

Eu adooooro polenta e a minha preferida é aquela mais “molinha”. Mas você pode preparar do seu jeito. É só adicionar mais ou menos água para dar o seu ponto favorito. Hoje ela virá acompanhada pelo shitake que também é um alimento nutritivo e delicioso. Combinam muito bem!

Serve como entrada super gostosa se servido em potes individuais. Super simples!

Polenta com shitake em pote individual!

Ingredientes:

1 xícara de polenta pré preparada

1 litro de água

sal a gosto

2 bandejas ou +/- 300 g de Shitake

1 cebola cortada em rodelas

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de saquê

1/2 xícara de shoyu

pimenta do reino a gosto

Muçarela ralada para polvilhar

Modo de fazer:

Coloque a água para ferver com um pouco de sal e enquanto espera a fervura, salteie o shitake numa frigideira grande com o azeite, alho, cebola. Adicione a pimenta e o saquê. Por último coloque o shoyu e deixe cozinhar um pouco. Reserve. Coloque aos poucos a farinha da polenta na água fervente e vá mexendo para não empelotar. Cozinhe por uns dois minutos ou até engrossar no seu ponto preferido. Coloque a polenta numa travessa grande ou individual, Adicione o shitake por cima e polvilhe com a muçarela ralada. Leve ao forno para gratinar por alguns minutos…Prego!