

Brochetas de polenta con allioli de membrillo:

Ingredientes:

- 100g de polenta (sémola de maíz)
- 1L de caldo vegetal (o agua)
- 20g de mantequilla
- sal
- aceite de oliva
- 100g de allioli de membrillo (se prepara añadiendo a la emulsión habitual de allioli unos trozos membrillo, cocido, pelado y sin semillas)



Preparación:

- Llevad el caldo a ebullición. Añadid la mantequilla y la polenta (lentamente) sin dejar de remover durante un par de minutos
- Verted la masa en una bandeja o molde y dejar enfriar
- Una vez que la polenta esté solidificada podéis cortarla en cubos, tiras o cuadrados. Calentar aceite de oliva en una sartén y freír (opcionalmente también podéis rebozarlas con huevo y pan rallado)
- Servid caliente en forma brochetas y acompañado del allioli de membrillo

Nota:

La polenta es un cereal (sémola de maíz). Se asocia a las épocas de hambre, pero en los últimos tiempos ha recuperado como cultivo distintivo y así como por sus cualidades dietéticas y gastronómicas. En dietética es un producto que proporciona principalmente carbohidratos, especialmente en forma de almidón. También proporciona una pequeña cantidad de proteína. Por lo tanto, es una buena fuente de energía.