

Pizza polenta

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Plat únic

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 35 min.

Funció de la recepta: Alternativa sense gluten

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,90€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	46 g.
Hidrats	110 g.
Greixos	35 g.
Energia	950 kcal

INGREDIENTS

Per la base:

- 500gr de polenta de ràpida cocció.
- 2,5 litres d'aigua

Per el cobriment:

- verdures de temporada a escollir
- salsa de tomàquet
- 200gr. de mozzarella ratllada.

ELABORACIÓ

1. Posem l'aigua a bullir amb sal.
2. Quan comenci a bullir afegim la polenta de manera gradual.
3. Parem el foc i remenem bé fins que hagi absorbit tota l'aigua.
4. Preescalfarem el forn a 200°
5. Posem paper de forn o engrassem el motlle on farem la pizza.
6. Afegir la capa de polenta (uns 1,5cm de gruix) i deixar reposar a la nevera.
7. Quan ja estigui ferma i més dura, podem treure de la nevera i preparar el cobriment.
8. Posar salsa de tomàquet fins a cobrir gairabé tota la superfície (menys els extrems).
9. Espolvorejar la mozzarella com si plogués
10. Afegir les verdures al gust
11. Fer-hi una altra capa de mozzarella i espolvorejar orenga.
12. Posar-la al forn uns 12min

PROPIETATS

- La base de polenta es conserva molt bé a la nevera sense el cobriment. Tapeu-la bé per evitar que es ressequi la part externa. Escalfeu-la a la paella amb unes gotes d'oli o bé al forn calent, pinzellada amb oli.
- La polenta s'obté molent el blat de moro sec, i la fa més fàcil de pair.
- La polenta conté els grups principals de nutrients: hidrats de carboni, proteïnes, greixos, vitamines, minerals i fibra.
- La polenta és particularment rica en hidrats de carboni complexos que s'assimilen lentament, per tant, ens donen energia de llarga durada i ens fan sentir saciats durant una bona estona.
- Conté vitamines A i B (B1 i B9)
- Conté minerals com el magnesi, calci i potassi.
- Conté oligoelements com el manganès q afavoreix el creixement dels músculs; o el zinc i seleni.
- Com tots els CH ajuda a mantenir els nivells de sucre a la sang.
- Contraresta l'excés d'àcid a l'estómac.
- Sempre cal coure-la amb 4 parts d'aigua per cada part de polenta.
- És molt important que sigui de cultiu ecològic ja que el blat de moro és un transgènic habitual.

AL·LERGÒGENS

