

Timbal de verdure

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Primer plat

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 25 minuts

Funció de la recepta: Energètic i mineralitzant

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,80€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	10 g.
Hidrats	35 g.
Greixos	10 g.
Energia	270 kcal

INGREDIENTS

Per a la base de polenta

- 1 vas (250 ml) de polenta
- 4 vasos (1 litre) d'aigua o caldo vegetal
- 1 culleradeta (5 ml) d'orenga
- cúrcuma en pols
- pebre negre acabat de moldre
- sal marina
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra

Per el farcit:

- 1/2 porro
- 4 xampinyons mitjans
- 1/2 carbassó
- 1 tomàquet ratllat
- 1/2 pebrot vermell

ELABORACIÓ

La polenta:

1. Bullir l'aigua amb la cúrcuma i el pebre i la sal.
2. Talleu-ne l'ebullició amb el quart vas d'aigua i aneu afegint-hi la polenta a poc a poc, de manera gradual, remenant-ho constantment amb per evitar que es formin grumolls.
3. Remeneu-ho 5 minuts a foc lent fins que la sèmola estigui cuita i la consistència sigui espessa.
4. Aparteu-ho del foc i barregeu la massa amb l'oli.
5. Esteneu una capa de massa d'1'5 cm sobre una safata plana humitejada prèviament i deixeu-ho refredar abans de tallar-la amb un motlle rodó o ganivet.

El farcit:

1. En una paella sofregiu el porro.
2. Quan el porro estigui daurat afegiu el pebrot tallat petit i saltegeu.
3. Afegir el carbassó tallat en tires fines i els bolets a daus petits. Afegir el tomàquet ratllat i sofregir tot junt durant 7 min. aproximadament.
4. Muntar el plat amb una base de polenta, un farcit de les verdure, i un cobert de polenta. És ideal ajudar-se amb un motlle.

PROPIETATS

- La base de polenta es conserva molt bé a la nevera sense el farciment. 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.
- Té una efecte refrescant sobre l'organisme (és ideal per l'estiu)
- La ració per una persona és la de una tassa de café.
- Sempre cal coreu-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

No presenta.

