

Hinojo en polenta de hierbas

Tiempo de cocción: 50 minutos

Tiempo total de preparación: 90 minutos



INGREDIENTES:

- 750 ml de caldo de verduras
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de romero
- 1 rama de tomillo
- 200 g de sémola para polenta (sémola de maíz)
- **Sal Costa Plus+**
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 bulbos de hinojo
- 1 cebolla
- 4 tomates
- 1 calabacín
- Pimienta molida
- 100 g de olivas negras sin hueso
- 50 g de parmesano

ELABORACIÓN:

- Llevar a ebullición el caldo de verduras. Pelar y picar el ajo. Lavar el romero, secarlo, picarlo finamente y añadir la mitad a la cocción. Lavar el tomillo, secarlo, deshojarlo y añadirlo al caldo. Añadir la sémola de polenta a cucharadas y dejar cocer a fuego lento 15 minutos, hasta que se agrande. Sazonar con **Sal Costa Plus+** y 1 cucharada de aceite de oliva.
- Lavar el hinojo, partirlo en dos, retirar la zona verde y la parte del tronco. Pelar la cebolla y cortarla a dados. Lavar el calabacín y cortarlo en rodajas. Lavar los tomates, cuartearlos y retirar el tallo. Untar un molde refractario con 1 cucharada de aceite de oliva e introducir el hinojo, los tomates, el calabacín, el ajo, el resto del romero, la cebolla, las olivas, **Sal Costa Plus+** y un poco de pimienta.
- Dejar cocer en el horno durante 20 minutos a 220°C. Mantener caliente la verdura. Precalentar el grill del horno, introducir la polenta en una bandeja refractaria y aplanarla. Rallar el parmesano y esparcirlo sobre la polenta. Gratinar 5 minutos a más intensidad.
- Sacar la polenta del horno y dejarla reposar 5 minutos, cortarla a rombos y colocarla en los platos con la verdura.