

Polenta no forno à mediterrânica

Tempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.636 kJ / 633 kcal

Gorduras totais: **32,5 g** Proteína: **28,8 g**
Hidratos de carbono: **53,6 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1,5 colheres de sopa Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)
500 ml de água
125 g de polenta
3 colheres de sopa Kikkoman Molho para arroz - doce
4 pitada de pimenta preta
80 g de queijo-creme (de cabra ou normal)
50 g de azeitonas pretas e verdes, às rodelas
100 g de feta
130 g de tomates cherry
2 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 colheres de sopa Kikkoman Molho para arroz - doce
2 fatia fatias de fiambre, cortadas em tiras
Algumas folhas de manjeriço

PREPARAÇÃO

Passo 1

1,5 colheres de sopa Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja) - **500 ml** de água - **125 g** de polenta - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho para arroz - doce - **4 pitada** de pimenta preta
Pré-aqueça o forno a 200 °C e forre metade de um tabuleiro com papel vegetal. Dissolva a Base para Sopa Ramen Kikkoman na água, leve a ferver, junte a polenta em chuva, deixe voltar a ferver e cozinhe cerca de 5 min, até engrossar. Depois tempere com o Molho Kikkoman para Arroz e a pimenta. Espalhe a polenta pelo tabuleiro preparado (ou num tabuleiro pequeno, com cerca de 25 x 25 cm).

Passo 2

80 g de queijo-creme (de cabra ou normal) - **50 g** de azeitonas pretas e verdes, às rodelas - **100 g** de feta
Distribua o queijo-creme às colheradas sobre a polenta e espalhe uniformemente, cubra com as azeitonas e o feta esfarelado e leve ao forno pré-aquecido durante cerca de 15 min.

Passo 3

130 g de tomates cherry - **2 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho para arroz - doce - **2 fatia** de fiambre, cortadas em tiras - Algumas folhas de manjeriço
Corte os tomates cherry ao meio e envolva-os com o Óleo de Sésamo Kikkoman e o Molho Kikkoman para Arroz. Decore a polenta com os tomates marinados, o fiambre e o manjeriço, corte em porções e sirva.

