

# Polenta Cremosa com Brócolis Assado, Cogumelos Salteados e Queijo Feta

## Ingredientes (para 2 pessoas):

---

- 1 xícara (aproximadamente 180g) de fubá
- 4 xícaras de água (ou caldo de legumes, se disponível)
- 1 cabeça média de brócolis (aproximadamente 300g)
- 200g de cogumelos frescos (Paris, Crimini ou Portobello pequenos)
- 100g de queijo feta
- 50g de rúcula fresca (1 maço pequeno)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## Modo de Preparo:

---

Preaqueça o forno elétrico a 200°C. Lave e corte o brócolis em floretes pequenos e uniformes. Em uma assadeira, tempere os floretes de brócolis com 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta-do-reino. Asse por 15 a 20 minutos, ou até ficarem tenros e levemente dourados nas pontas.

Enquanto o brócolis assa, limpe os cogumelos com um pano úmido e fatie-os. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio-alto no fogão. Adicione os cogumelos fatiados e salteie por 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente, até dourarem e liberarem sua água. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Reserve.

Em uma panela média no fogão, leve as 4 xícaras de água (ou caldo) para ferver em fogo alto. Quando a água estiver fervendo vigorosamente, adicione sal a gosto. Em seguida, adicione o fubá em fio, despejando lentamente e mexendo vigorosamente com um batedor de arame para evitar a formação de grumos.

Reduza o fogo para o mínimo e continue cozinhando a polenta, mexendo ocasionalmente com uma colher de pau, por 20 a 30 minutos, ou até que a polenta engrosse e atinja uma consistência cremosa e macia. Se a polenta ficar muito espessa, adicione um pouco mais de água quente para ajustar a consistência desejada.

Para montar o prato, divida a polenta cremosa em dois pratos fundos. Por cima da polenta, distribua os floretes de brócolis assados e os cogumelos salteados.

Finalize esfarelado o queijo feta generosamente sobre os vegetais. Adicione algumas folhas frescas de rúcula ao lado ou por cima para um toque de frescor e amargor. Sirva imediatamente.

## Preparo

menos de 30 minutos

## Cozimento

30 minutos a 1 hora

## Serve

Serve 2 pessoas

## Dieta

Vegetariano, Sem glúten (se o fubá for puro)

## Dica

---

*Para um preparo ainda mais rápido usando apenas o fogão, os brócolis podem ser cozidos no vapor até ficarem tenros e depois salteados rapidamente na mesma frigideira dos cogumelos, antes de adicionar os cogumelos.*