

Receta cedida por [Patricia Restrepo](#)



Preparación

1. Cortar los puerros y limpiarlos bien.
2. Lavar las judías verdes.
3. Cortar las verduras tipo juliana.
4. Agregar un poco de aceite a una cazuela y saltear las verduras durante unos minutos con una pizca de sal. Incorporar los guisantes y el caldo vegetal.
5. Hacer hervir durante un par de minutos, cortar el alga nory en tiras y poco a poco en forma de lluvia ir agregando la polenta de maíz. Bajar el fuego, tapar y cocer durante 10 minutos.
6. Agregar un poco de pimienta y servir.

Polenta con verduras

Ingredientes

1 vaso de polenta de maíz

Algunas judías verdes

Un puñadito de guisantes verdes

Un manojo de puerros

1 hoja de alga nory

Una pizca de sal

Pimienta

1 cucharada sopera de aceite de oliva extravirgen exprimido en frío

3 vasos de caldo vegetal o agua

Consejo

"Puedes acompañarlo con queso de almendras o salsa de remolacha para darle un toque de color al plato. "