

# POLENTA SABOROSA

## INGREDIENTES

2 peitos de frango cozidos e picados

3 tomates médios sem pele e picados

3 cebolas médias picadas

1/2 xícara de tempero verde picado

1 colher (sopa) de mostarda

1 colher (sopa) de vinagre

2 colheres (sopa) de ketchup

150 g de catupiri ou creem-chesse

250 g de kipolenta

1 envelope de mais sabor

100 g de queijo parmesão ralado

2 litros de água fria

2 colheres (sopa) de óleo

2 colheres (sopa) de molho inglês

1 litro de leite

1/2 xícara (chá) de maisena

1 lata de ervilha ou milho ou palmito

noz-moscada, orégano, sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

### REFOGADO:

Refogado: Em uma panela, coloque o óleo e refogue 2 cebolas picadas por uns 5 minutos.

Acrescente 2 tomates picados, o frango cozido e picado, o molho inglês, o ketchup, a mostarda, o vinagre, a noz-moscada, o tempero verde, o sal e a pimenta a gosto.

Deixe refogar por uns 10 minutos.

### POLENTA:

Polenta: Em outra panela, coloque os 2 litros de água fria, acrescente 1 cebola e 1 tomate sem pele bem picadinho.

Por último acrescente a farinha de milho e mexa sempre para não embolotar.

Deixe cozinhar bem, mexendo sempre.

Se a mistura ficar muito dura acrescente mais água.

#### MOLHO BRANCO:

Molho branco:Em uma panela pequena coloque o leite e a maisena diluída no próprio leite.

Acrescente a noz-moscada, 50 g de queijo parmesão ralado, sal e pimenta a gosto.

Deixe ferver.

Quando o molho estiver pronto, misture a ele a ervilha, ou o milho, ou o palmito (a sua escolha) e misture tudo muito bem.

O molho deverá ficar cremoso.

#### MONTAGEM:

Montagem:Em um refratário grande e fundo, espalhe a polenta no fundo do mesmo e cubra com o refogado de frango.

Espalhe sobre o refogado de frango o molho branco e espalhe o restante do queijo parmesão ralado.

Leve ao forno preaquecido a 180º C e deixe cozinar de 30 a 40 minutos ou até que fique com a superfície gratinada.

Acompanha uma boa salada verde e um bom vinho tinto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17734-polenta-saborosa.html>