

# POLENTA DOURADA

## INGREDIENTES

500 g de carne moída  
1 cebola picada  
3 colheres (sopa) de massa de tomate  
2 colheres (sopa) de milho verde  
1/2 (metade) de abóbora japonesa  
3 xícaras de fubá polenta  
100 ou 200 g queijo mussarela fatiado  
3 dentes de alho picados  
sal a gosto  
alho a gosto  
3 xícaras (chá) de água

## MODO DE PREPARO

Prepare o molho de carne moída utilizando a cebola picada, alho picado, massa de tomate e milho verde, depois reserve.

Descasque a abóbora japonesa, corte em pedaços e despeje a água até que a carne fique bem molinha.

Separar a abóbora japonesa cozida e reserve a água que a cozinhou.

Em um liquidificador, bata o fubá, depois acrescente o alho picado, um pouco de cebola picada e uma pitada de sal e alho.

Depois bata até que a farinha fique em um pó fino, depois coloque em uma vasilha com um pouco de água fria.

Em uma panela, coloque a água da abóbora japonesa e deixe ferver, depois acrescente aos poucos a farinha de fubá e mexa aos poucos até cozinhar, prove e tempere a gosto.

Em um liquidificador, adicione a abóbora, o sal, o sal com alho e bata até que fique como um purê, depois reserve.

Em uma forma marinex ou similar, coloque a polenta e espalhe.

Em seguida, coloque o queijo até cobrir a polenta e depois acrescente o purê de abóbora japonesa.

Por último, o molho de carne moída e leve ao forno por 5 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20584-polenta-dourada.html>