

# Polenta mediterránea al horno

Tiempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación 20 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**2.636 kJ / 633 Kcal**

Grasas: **32,5 g** Proteínas: **28,8 g**  
Carbohidratos: **53,6 g**

## INGREDIENTES

2 porciones

**1,5 cucharada** Kikkoman Preparado para sopa de Fideos Ramen Concentrado - Sabor a Shoyu (Salsa de Soja)  
**500 ml** de agua  
**125 g** de polenta  
**3 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja dulce  
**4 pellizcos** de pimienta negra recién molida  
**80 g** de queso crema (de cabra o convencional)  
**50 g** de aceitunas negras y verdes en rodajas  
**100 g** de queso feta  
**130 g** de tomates cherry  
**2 cucharaditas** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado  
**1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja dulce  
**2 rodaja** de jamón cocido cortadas en tiras  
Unas hojas de albahaca

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

**1,5 cucharada** Kikkoman Preparado para sopa de Fideos Ramen Concentrado - Sabor a Shoyu (Salsa de Soja) - **500 ml** de agua - **125 g** de polenta - **3 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja dulce - **4 pellizcos** de pimienta negra recién molida  
Precaliente el horno a 200 °C y forre la mitad de una bandeja con papel de hornear. Diluya Kikkoman base de sopa para ramen en el agua y lleve la mezcla a ebullición. Incorpore la polenta gradualmente, deje que vuelva a hervir y cocine durante unos 5 minutos, hasta obtener una consistencia espesa. Condimente con Kikkoman salsa para arroz y pimienta. Reparta la polenta sobre la bandeja preparada o en una bandeja de horno pequeña de unos 25 × 25 cm.

### Pasos 2

**80 g** de queso crema (de cabra o convencional) - **50 g** de aceitunas negras y verdes en rodajas - **100 g** de queso feta  
Distribuya pequeñas porciones de queso crema sobre la polenta y extiéndalas de manera uniforme. Reparta por encima las aceitunas y el queso feta desmenuzado y hornee durante aproximadamente 15 minutos.

### Pasos 3

**130 g** de tomates cherry - **2 cucharaditas** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja dulce - **2 rodaja** de jamón cocido cortadas en tiras - Unas hojas de albahaca  
Corte los tomates cherry por la mitad y mézclelos con Kikkoman aceite de sésamo y Kikkoman salsa

para arroz. Decore la polenta con los tomates  
marinados, el jamón y la albahaca. Corte en  
porciones y sirva.