

Torta di polenta con broccoli e cavolfiori

La **torta di polenta con broccoli e cavolfiori** è una torta salata con una base di polenta in cui vengono mescolati broccoletti, cavolfiori e del buon pecorino romano. Si può preparare in anticipo (anche il giorno prima) e gratinare solo al momento di gustarla.

La **torta di polenta con broccoli e cavolfiori** è un ottimo secondo piatto, ma può essere anche uno sfizioso antipasto, dimezzandone le dosi. In questo caso si possono preparare le fettine in anticipo da servire assieme a qualche fogliolina di insalatina.

Il tempo di preparazione è stato calcolato su una farina di mais per polenta a cottura rapida.

INFORMAZIONI

- 6 persone
- **270Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per la preparazione delle verdure

- 200 g di broccoli (peso netto delle cimette)
- 300 g di cavolfiori (peso netto delle cimette)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale

Per la preparazione della polenta

- 1 l di acqua
- 5 g di sale grosso
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 250 g di farina di mais per polenta a cottura rapida

Per completare la preparazione

- 100 g di pecorino romano grattugiato

PREPARAZIONE

Per la preparazione delle verdure

- Dividere broccoli e cavolfiori in cimette piuttosto piccole, lavare bene e lessarle in acqua bollente salata per 7-8 minuti, oppure cuocerle per una decina di minuti a vapore.
- Ritirarle, mettere in una ciotola e condire con un filo d'olio e sale.
- Ungere bene uno stampo tondo apribile di 24 centimetri di diametro.

Per la preparazione della polenta

- Mettere a bollire una capace pentola con l'acqua, verificandone l'esatta proporzione sulla confezione del tipo di farina utilizzata.
- Unire il sale grosso, l'olio e versare a pioggia la farina mescolando continuamente con una frusta per evitare che si formino grumi.
- Passare dalla frusta al cucchiaio di legno e continuare a girare fintanto che la polenta non è cotta, seguendo le indicazioni del tipo di farina scelto. La polenta in genere cuoce dai 40 ai 60 minuti in cui va costantemente girata e si capisce che è cotta quando si stacca dai bordi della pentola. Esistono però anche farine a cottura rapida, precotte a vapore, che danno comunque ottimi risultati in pochissimo tempo.

Per completare la preparazione

- Quando la polenta è cotta unire il pecorino grattugiato tenendone da parte una manciata e mescolare bene. Unire quindi broccoletti e i cavolfiori. Mescolare delicatamente.
- Versare la polenta nello stampo e livellarla con un cucchiaio bagnato.



- Far intiepidire la polenta, sformarla e metterla su un piatto che possa andare nel forno, quindi cospargere la superficie con il Pecorino tenuto da parte.
- Accendere il grill nel forno a 200° C circa quindi gratinare la torta in superficie. Quando è bella dorata sformarla e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

La torta avanzata si può conservare ottimamente per un giorno in frigorifero, ben coperta. Al momento di gustarla tagliarla a fette e riscaldarle nel forno con la funzione ventilata. La crosticina che si formerà all'esterno renderà le fette di torta veramente squisite.