

Panetto di polenta

Il **panetto di polenta** è un'ottima base per la preparazione di fettine di polenta, da utilizzare in varie preparazioni, come la polenta fritta, crostini di polenta di vario tipo, anche dal servire con il ragù. Le fettine di polenta possono essere grigliate alla piastra, cotte al forno, condite con sugo o formaggio.

Il **panetto di polenta** si conserva 2-3 giorni in frigorifero. Affettato si può anche congelare per circa 3 mesi. Per scongelare le fettine di polenta metterle nel frigorifero il giorno prima. Se rilasciano un po' d'acqua, tamponarle con carta da cucina.

Le dosi per persona variano molto in funzione di come sarà servita la preparazione finale. Se è un antipasto occorrono 50 grammi di farina a testa, se è un piatto unico ne serviranno 100 grammi. Il tempo di cottura è stato calcolato utilizzando una farina di mais a cottura rapida di circa 5 minuti.

INFORMAZIONI

- **4** persone
- **205Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**

INGREDIENTI

- 800 ml di acqua
- 200 g di farina di mais per polenta
- 5 g di sale grosso
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- La polenta andrebbe preparata nel paiolo in rame, ma se non l'avete potete utilizzare una pentola antiaderente dal fondo spesso.
- Le giuste dosi di acqua dipendono molto dal tipo di farina scelta. Vanno da 3 a 6 volte. Verificare sempre l'esatta proporzione sulla confezione.
- Mettere a bollire l'acqua nella pentola scelta.
- Quando l'acqua bolle unire il sale grosso. Mescolare bene e aggiungere l'olio.
- 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 buoni risultati in pochissimo tempo. Queste hanno un tempo di cottura di 4 o 5 minuti.
- Quando la polenta è cotta versarla in un contenitore dal quale si ricaverà un panetto. Con 200 g di farina di mais per polenta io utilizzo un contenitore da 15x15 cm di lato, alto 6 cm.
- Appiattire bene la superficie della polenta aiutandosi con un cucchiaio unto d'olio.
- Lasciar raffreddare il panetto, prima di utilizzarlo.
- Si può conservare 2-3 giorni in frigorifero. Affettato si può anche congelare per circa 3 mesi. Per scongelare le fettine di polenta metterle nel frigorifero il giorno prima. Se scongelate rilasciano un po' d'acqua, tamponarle con carta da cucina.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

