

# Polenta

La **polenta** è un piatto tipico delle regioni settentrionali d'Italia come la Lombardia, il Veneto, il Trentino Alto Adige e il Friuli Venezia Giulia. Tradizionalmente cotta nel paiolo di rame per almeno un'ora, è possibile prepararla anche nelle normali pentole da cucina con farine a cottura rapida, precotte a vapore, che danno dei buoni risultati in poco tempo.

La **polenta** è un piatto che solitamente si comincia a consumare con i primi freddi, in autunno e inverno, e viene servita in accompagnamento a carni, sughetti, formaggi o verdure, ma può essere anche un gustoso piatto unico.

Le dosi per persona variano molto in funzione di come sarà servita la polenta. Se è un antipasto occorrono 50 grammi di farina a testa, se è un piatto unico ne serviranno 100 grammi. Nel dubbio è sempre meglio abbondare perché se avanza si può riutilizzare il giorno dopo in tante gustose ricette. Il tempo di cottura è stato calcolato utilizzando una farina di mais a cottura rapida di circa 5 minuti



## INFORMAZIONI

- **2** persone
- **275Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

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

## 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 su un tagliere di legno e servirla bella calda.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Se avanza è possibile conservare la polenta nel frigo, ben coperta, per un giorno. Prima di gustarla riscaldarla nel forno a 200° C per 5-10 minuti, ma si può anche tagliare a fette e grigliare, friggere o può essere un'ottima base per gustosi crostini e tante altre preparazioni.