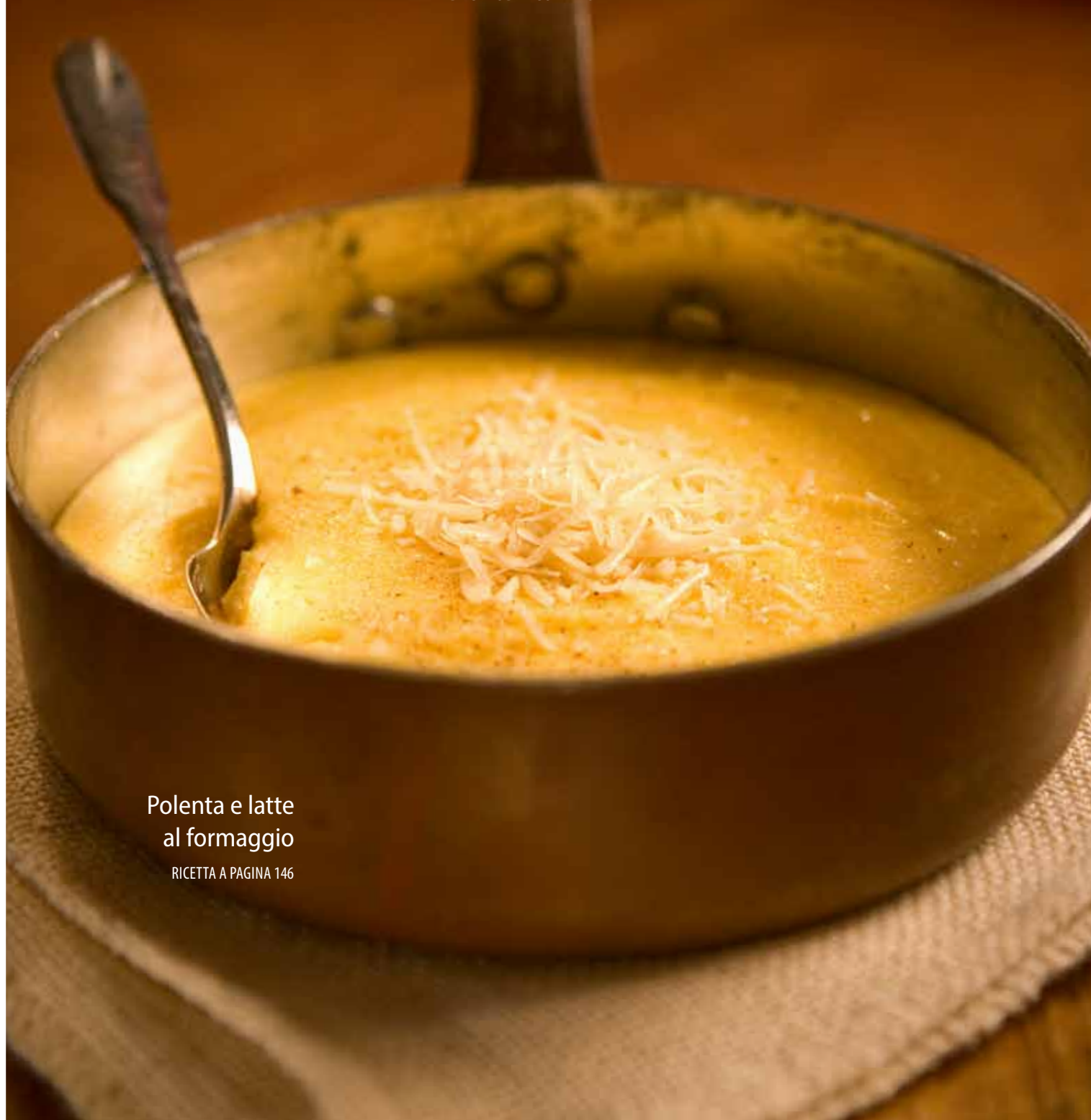


CUCINA

POLENTA

Con formaggio, pesce, frutta. Cremosa e a fette. Riserva tante sorprese

DI CLAUDIA COMPAGNI



Polenta e latte
al formaggio

RICETTA A PAGINA 146



Crostini di polenta con salmone

Preparazione: 50 minuti

Cal/porzione: 410

Dosi per 4 persone

Esecuzione: facile

Ingredienti

250 g di farina per polenta precotta ÷ 80 g di Grana Padano grattugiato ÷ 120 g di salmone affumicato a fettine ÷ 20 g di burro ÷ 50 g di borlotti in scatola ÷ 100 g di asparagi surgelati ÷ qualche foglia di insalata ÷ 1 rametto di prezzemolo ÷ olio extravergine di oliva ÷ sale

Preparazione

1 Porta al limite dell'ebollizione $\frac{1}{2}$ l di acqua, unisci una presa di sale e la farina per polenta versandola a pioggia e mescolando, abbassa il fuoco e cuoci per 10 minuti.
2 Aggiungi il Grana e il burro, mescola, stendi la polenta su un foglio di carta da forno formando un rettangolo spesso 1 cm circa e lascia raffreddare. Intanto lessa le punte di asparago per 5 minuti.
3 Taglia la polenta a rettangoli piccoli e cuocili su una piastra bollente, oliata, un minuto per parte. Completa ogni crostino con $\frac{1}{2}$ fettina di salmone, una punta di asparago, una foglia di insalata e i borlotti in scatola conditi con olio e sale. Decora a piacere con prezzemolo.



Insalata di pesce con crostini di polenta croccanti

Preparazione: 30 minuti

Cal/porzione: 570

Dosi per 4 persone

Esecuzione: media

Ingredienti

250 g di pesce spada a fette
∴ 200 g di noci di capesante
∴ 250 g di farina per polenta
precotta ∴ 40 g di pecorino
romano grattugiato ∴ 100 g
di misticanza ∴ 50 g di
radicchio ∴ 30 g di burro ∴
olio extravergine di oliva ∴
pepe nero ∴ sale

Preparazione

1 Cuoci la farina per polenta per 10 minuti con 1,2 l di acqua in ebollizione e una presa di sale, spegni, unisci 20 g di burro e il pecorino. Stendila su una teglia rivestita con carta da forno in un rettangolo di 1 cm di spessore, quando è fredda tagliala a cubetti. Cuocila in forno a 200° per 20 minuti o finché diventa dorata e croccante.

2 Sciogli il burro rimasto in una padella con 2 cucchiaini di olio, aggiungi le capesante e cuocile per un minuto rigirandole. Regola di sale e tienile in caldo.

3 Cuoci il pesce spada su una piastra bollente per 2 minuti, salalo e taglialo a pezzetti. Riunisci in una ciotola le insalatine a pezzetti condite con una presa di sale, una macinata di pepe e un cucchiaino di olio, i crostini di polenta, il pesce e le capesante.



Pere al vino con polenta dolce e mirtilli

*Preparazione: 40 minuti più il riposo | Cal/porzione: 600
Dosi per 4 persone | Esecuzione: media*

Ingredienti

200 g di farina per polenta precotta ÷ 1 litro di latte ÷ 1,5 dl di panna fresca ÷ 1 baccello di vaniglia ÷ 100 g di miele di acacia ÷ 4 pere Kaiser ÷ ½ l di vino bianco aromatico ÷ 1 limone non trattato ÷ 40 g di mirtilli

Preparazione

1 Sbuccia le pere con un pelapatate, versa il vino in una casseruola, aggiungi 50 g di miele e la scorza di limone prelevata con un rigalimoni sottile e porta a ebollizione. Aggiungi le pere e cuocile su fiamma moderata per 20 minuti o fino a quando risultano morbide se bucate con uno stecchino di legno. Lasciale raffreddare nel vino di cottura.

2 Incidi il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, trasferiscilo in una casseruola, versa il latte, la panna e 40 g di miele, porta al limite dell'ebollizione e elimina la vaniglia. Versa la farina a pioggia mescolando contemporaneamente con una frusta e cuoci la polenta su fiamma bassa per 10 minuti.

3 Distribuisci la polenta in 4 coppette, disponi al centro le pere scolate e lascia riposare 15 minuti. Completa con i mirtilli e fai colare il miele rimasto sulle pere.

Ricetta di pag. 141



Polenta e latte al formaggio

*Preparazione: 20 minuti | Cal/porzione: 330
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facilissima*

Preparazione

Porta al limite dell'ebollizione 8 decilitri di latte e 2 dl di acqua con 4 foglie di salvia e uno scalogno sbucciato e tagliato a metà. Elimina salvia e scalogno, aggiungi una presa di sale e versa a pioggia 150 g di farina per polenta precotta mescolando con una frusta. Cuoci la polentina su fiamma bassa per 10 minuti mescolando spesso, unisci 20 g di burro e 40 g di Grana Padano grattugiato e, fuori dal fuoco, mescola fino a che si sono sciolti. Servi nei piatti con altri 20 g di Grana Padano grattugiato.



*I vini consigliati da
@aduavilla*



BIANCO REGALE

Il Gewürztraminer Konrad Oberhofer Vigna Pirschrait di Hofstätter è un bianco aromatico di cui si producono solo 1.500 bottiglie. La sua particolarità risiede nel fatto che questo vino matura sui lieviti per 10 anni, in botti di legno da 500 litri, prima di essere messo in commercio. Inoltre le viti nascono in una piccola particella ben delineata intorno al Maso Kolbenhof. Bottiglia unica, da regalare o regalarci sulle nostre tavole delle feste.

dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA
oste e cuoco

Giannico Chierigato

Dai finocchi fritti al baccalà: la polenta, in Sicilia, la serviamo così

Caminone, paiolo di rame e bastone di legno, e, soprattutto, il rito della rimescolata fin quando la polenta non si stacca dalle pareti della pentola: sono l'immagine che ci accompagnerà sempre parlando di polenta. Oggi però la si prepara anche nella pentola di acciaio, e anche con quella a pressione, sui fornelli e girandola con la frusta. Sempre con le proporzioni della ricetta tradizionale: due litri di acqua per 500 g di farina di mais. Avendo un sapore neutro, la polenta classica sta bene con tantissimi ingredienti. Ecco alcune idee da siciliano:

CON I FINOCCHI FRITTI

Taglia i finocchi a quarti, passali in una pastella di acqua e farina e friggili.

CON IL RAGÙ DI SEITAN

Versa in una pentola della passata di pomodoro o pelati con tanto basilico, frullali e aggiungi il seitan tritato. Cuoci per un'ora circa e condisci la polenta.

CON IL BACCALÀ

Cuoci il baccalà al vapore a bastoncini. Fallo raffreddare, asciugalo per bene, passalo in acqua e farina e friggilo. Prepara del miele mischiato a mentuccia, un goccio di aceto e delle bacche di ginepro. Rimescola e versane un po' sul baccalà.

CON MELANZANE A STRATI

Fai raffreddare la polenta stendendola sul piano di lavoro con l'aiuto di una spatola. Con un coppapasta ritaglia dei dischi e tosta in padella. Friggi delle melanzane tagliate con lo stesso coppapasta. Forma degli strati con polenta e melanzana, conditi a piacere con pomodorini, caciocavallo grattugiato, basilico e olio crudo. Ottimo antipasto.

CON L'UOVO E PEPERONE AGRODOLCE

Versa la polenta in una cocottina e posiziona sopra un uovo. Inforna per pochi minuti. Il contorno della polenta con l'uovo sarà del peperone in agrodolce.

CON TARTARE DI GAMBERI O MANZO

Posiziona la polenta nei piattini. Prepara un trito di pomodorini, capperi, alici sott'olio, menta e buon olio, sistema un cucchiaino su ogni porzione di polenta e completa con tartare di gamberi o di manzo.



Polenta e melanzane con pomodorini e basilico.

Polenta a portata di tutti

GUSTI E TEMPI: AL SUPER TROVI I TUOI

Non c'è più bisogno di farsi venire il calletto sulla mano girando e rigirando la polenta per quasi un'ora. I fanatici di quella originale si sono spesso dotati di girapolenta elettrico. Chi vuole fare in fretta sceglie al super la polenta giusta per ogni occasione: farine precotte disponibili in varie tipologie, dal mais classico all'integrale, e prodotti



freschi da scaldare in pochi minuti, che propongono anche piatti completi, per esempio polenta e gorgonzola.

• **Polenta fresca DimmidiSi**, acqua, farina di mais, sale, 350 g, 2,19 euro.

La nutrizionista



EVELINA FLACHI
Presidente della
Fondazione
italiana per
l'educazione
alimentare

Un buon pieno di energie

La polenta, fatta con farina di mais, è una valida alternativa a altri cereali e si abbina bene con tutto, carni, pesce e formaggi, per preparare gustosi piatti unici. Fornisce carboidrati complessi e quindi energia: non per niente è un piatto classico anche sulle piste da sci, dove il buon apporto calorico viene più facilmente consumato.

1. BIANCA, GIALLA, TARAGNA: QUALE SCEGLIERE?

Vale il discorso fatto più volte per la pasta: la polenta integrale ha una maggiore resa nel piatto in quanto a volume e potere saziante e fornisce più fibre che modulano l'assorbimento dei grassi del condimento.

2. COS'ALTRO CONTIENE?

Il colore giallo ci segnala la presenza dei carotenoidi, quindi il betacarotene precursore della vitamina A. Inoltre: minerali fra cui ferro, acido folico utile in gravidanza e la luteina, un antiossidante utile per la protezione degli occhi.

3. VA BENE ANCHE PER I CELIACI?

Sì, perché essendo ricavata dal mais non contiene glutine.

4. POLENTA E PESCE, È UN BUON BINOMIO?

Sì, è meno diffuso ma è ottimo. Si ottiene un piatto unico con carboidrati e proteine nobili. In più, il pesce, rispetto al classico spezzatino con polenta, fornisce antiossidanti e grassi "buoni" Omega 3 e Omega 6. Il menu è da completare con verdure crude o cotte per assicurarsi un buon apporto di fibre.