

SECONDI PIATTI

Tartaruga da polenta

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 5 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 40 min COTTURA: 165 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

NOTE: + 4 ORE DI LIEVITAZIONE



PER I PANINI

350 g di farina 0
150 g di farina di mais
20 g di lievito di birra fresco
400 ml circa di acqua
6 g di sale.

PER IL RIPIENO

500 g di polenta taragna
400 g di verdure a piacere
100 g di passata di pomodoro
1 cipolla
1 spicchio di aglio.

PREPARAZIONE

1 Fate sciogliere il lievito in 3 cucchiaini di acqua tiepida.

In una ciotola mettete le farine, il lievito disciolto e una parte dell'acqua, cominciate a mescolare con una forchetta aggiungendo poco per volta l'acqua.

Trasferite il composto sopra una spianatoia e impastare fino ad avere una pasta omogenea, coprite con un panno pulito e lasciate lievitare per 2 ore.

Sgonfiate la pasta e formate 5 panini, poneteli sopra una placca da forno e lasciate rilievitare per altre 2 ore e praticate dei tagli sulla superficie.



2 Infornate a 220°C per 15 minuti circa.



- 3** Preparete la polenta: fate bollire 2 litri di acqua, salatela e aggiungete la polenta, mescolare bene per evitare la formazione di grumi e lasciate cuocere per circa 2 ore.

In una casseruola mettete l'olio, la cipolla tritata e l'aglio e fate soffriggere, aggiungete la verdura tagliata a pezzi e lasciate insaporire per un paio di minuti, aggiungete la passata di pomodoro, aggiustate di sale e fate cucinare per 20 minuti.

Aggiungete circa 300 g di polenta pronta.



- 4** Mescolare bene fino ad amalgamare bene gli ingredienti.



- 5** Tagliate i panini in modo da ottenere una base ed un coperchio.



6 Con un cucchiaino svuotare sia i panini sia i coperchi.



7 Riempiteli con il composto.



8 Infornate a 180°C sia la base che i coperchi per 10 minuti.

Servite caldo.

