

PRIMI PIATTI

Polenta al ragù di carne

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Lombardia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [180 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Quando le temperature scendono, niente porta più allegria in tavola di una fumante **Polenta al ragù di carne**. È la regina delle **ricette che scaldano**, un piatto unico sostanzioso che sa di casa e di domeniche in famiglia. La base di questa preparazione è, ovviamente, la [classica Polenta](#), quella **gialla e soda**, che accoglie un condimento ricco a base di carne macinata, pomodoro e soffritto, cotto lentamente per sprigionare tutti i suoi aromi.

Se ami la **polenta tradizionale**, sai che questo ingrediente è una tela bianca pronta a ospitare mille condimenti. Se il **ragù di carne mista** è un grande

classico simile al [ragù di carne](#) o al più nobile [Ragù alla bolognese](#), per un gusto più selvatico puoi osare con un [Ragù di cinghiale](#).

Preferisci alternative senza pomodoro o più "nordiche"? La [Polenta e bruscitt](#) o la robusta [polenta al sugo di costolette](#) sono opzioni meravigliose. Per chi invece vuole evitare la carne, la [Polenta con i funghi](#) è un must, così come le varianti filanti al formaggio: dalla [Polenta concia](#) gustosa alla saporita [Polenta con gorgonzola e funghi](#). E se ne avanzi un po'? Nessun problema, diventerà una deliziosa [Polenta fritta](#).

INGREDIENTI PER IL RAGÙ DI CARNE

TRADIZIONALE

CARNE MACINATA MISTA manzo e maiale per il giusto equilibrio di sapore e grasso - 500 gr
PASSATA DI POMODORO 800 gr
VINO BIANCO SECCO 100 gr
CAROTE 2
COSTA DI SEDANO 1
CIPOLLA DORATA 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

INGREDIENTI PER LA POLENTA

FARINA DI MAIS bramata per un tocco rustico, o fioretto per una più fine - 175 gr
ACQUA 800 gr
SALE GROSSO

COME SI PREPARA LA POLENTA AL RAGÙ DI CARNE

Inizia preparando le verdure, che devono essere freschissime. Pulisci la cipolla, l'aglio, le carote e il sedano eliminando i filamenti.

Lava tutto e trita finemente le verdure al coltello (o col mixer se vai di fretta). Un soffritto fine si scioglierà meglio nel sugo





Prendi la tua pentola dal fondo spesso (ideale quella di ghisa o acciaio pesante), versa un generoso giro d'olio e aggiungi tutto il trito di verdure.

Fai rosolare a fiamma dolce per circa 10 minuti: le verdure devono appassire senza bruciare.





Alza leggermente la fiamma e aggiungi la carne macinata. Sgranala bene con un cucchiaio di legno e falla rosolare finché non cambia colore uniformemente.

Quando la carne sfrigola ed è ben rosolata, versa il vino bianco. Lascia evaporare completamente la parte alcolica (non devi più sentire l'odore pungente del vino)





Ora versa la passata di pomodoro. Regola di sale e pepe e dai una bella mescolata.

Abbassa la fiamma al minimo (il sugo deve sobbollire appena, o "pippiare"), metti il coperchio lasciando un piccolo spiraglio e lascia cuocere per circa 3 ore.

Ricordati di mescolare di tanto in tanto per assicurarti che non attacchi sul fondo. Alla fine dovrai ottenere un sugo denso, scuro e profumatissimo







Consiglio: Se usi la polenta tradizionale (40 min), inizia quando manca mezz'ora alla fine del ragù. Se usi quella istantanea (8 min), inizia quando il ragù è pronto.

In una pentola capiente porta a bollire l'acqua (800 g) e aggiungi una presa di sale grosso.

Versa la farina di mais a pioggia, mescolando immediatamente ed energicamente con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Una volta che la farina è ben stemperata, abbassa la fiamma e cuoci mescolando spesso con un cucchiaio di legno.

Per la polenta tradizionale: cuoci per circa 40 minuti.

Per la polenta istantanea/precotta: basteranno 7-8 minuti.





Siamo pronti! Versa la polenta morbida e fumante nei piatti fondi (o sul tagliere di legno al centro della tavola per un tocco conviviale).

Crea un incavo al centro con il cucchiaio e riempilo generosamente con il ragù di carne caldo. Servi subito





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: La polenta (farina di mais) è naturalmente priva di glutine, quindi questo piatto è perfetto per celiaci, a patto di usare ingredienti per il ragù non contaminati.

Versione senza lattosio: Basta non mantecare la polenta con burro o formaggio alla fine e il piatto sarà naturalmente privo di lattosio.

Versione light: Usa una carne macinata magra (come il tacchino o il vitellone) e riduci l'olio del soffritto; la polenta, cotta solo con acqua e sale, ha un apporto calorico moderato se non si esagera con i condimenti.

L'idea vegetariana: Sostituisci il ragù di carne con un ragù di lenticchie o di soia, mantenendo la stessa base di soffritto e pomodoro.

L'idea WOW: Trasforma il piatto in "polenta pasticciata": alterna strati di polenta e ragù in una pirofila, abbonda con il formaggio grattugiato e gratina in forno finché non fa la crosticina.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto per una polenta senza grumi è versare la farina a pioggia nell'acqua bollente salata mescolando energicamente con una frusta. Una volta addensata, puoi passare al cucchiaio di legno.

Lo sfizio in più: Aggiungi una crosta di Parmigiano (ben pulita) nel ragù mentre cuoce "pippia": rilascerà un sapore incredibile.

L'idea per i bambini: Se non amano i pezzetti di verdura nel sugo, frulla sedano, carota e cipolla prima di fare il soffritto, così diventeranno invisibili ma daranno tanto sapore.

Idea antispreco: La polenta avanzata e raffreddata si solidifica. Non buttarla! Tagliala a fette e grigliala sulla piastra o friggila per accompagnare salumi e formaggi il giorno dopo.

CONSERVAZIONE

Il ragù può essere preparato in anticipo e conservato in frigo per 2-3 giorni o congelato.

La Polenta al ragù di carne già assemblata si conserva in frigo per massimo 2 giorni in un contenitore ermetico.

La polenta da sola non è adatta al congelamento perché rilascerebbe acqua scongelandosi, perdendo la sua consistenza cremosa.