

ANTIPASTI E SNACK

Polenta fritta in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [18 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

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

NOTE: + 2 ORE DI RIPOSO



La **Polenta fritta in friggitrice ad aria** è la rivisitazione moderna e furba di un classico della tradizione contadina. Se ami la [Polenta](#) in tutte le sue forme, questi stick dorati ti conquisteranno subito. È una **ricetta della polenta fritta** che non unge le dita, ideale da servire come **antipasti in friggitrice ad aria** o per un aperitivo rustico con gli amici. Rispetto alla tradizionale [Polenta fritta](#) immersa nell'olio bollente, qui otteniamo una **polenta fritta light** ma ugualmente sfiziosa.

Questo metodo è la soluzione salvacena ideale quando hai cucinato dosi generose di piatti ricchi

come la [Polenta concia gustosa](#) o la tipica [Polenta e bruscitt](#) e vuoi trasformare gli avanzi in qualcosa di completamente nuovo. Mentre la versione morbida e cremosa è perfetta per accogliere condimenti sugosi come nella [polenta gorgonzola e funghi](#) o nella [polenta al sugo di costolette](#), questi bastoncini offrono un'esperienza diversa, basata sulla croccantezza. La versatilità è il suo forte: puoi servirli da soli o usarli per rivisitare in chiave finger food classici come la [Polenta con i funghi](#), usando gli stick per raccogliere i [funghi trifolati](#).

INGREDIENTI PER LA POLENTA FRITTA

FARINA DI MAIS istantanea - 140 gr

ACQUA 600 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1

cucchiaio da tavola

ROSMARINO 1 rametto

SALE FINO

PEPE NERO

COME FARE LA POLENTA FRITTA IN FRIGGITRICE AD ARIA

Inizia portando a bollore l'acqua salata in una pentola.

Quando l'acqua bolle, versa la farina di polenta a pioggia, mescolando energicamente con una frusta per evitare grumi.

Abbassa la fiamma e cuoci per circa 8 minuti (o il tempo indicato sulla tua confezione), mescolando spesso con un cucchiaio di legno. La polenta deve diventare molto soda.

A fine cottura, spegni il fuoco e condisci subito con una macinata di pepe e il rosmarino tritato finemente (così sprigionerà tutto il profumo col calore). Mescola bene.





Fodera una teglia rettangolare con carta forno (o unghila leggermente d'olio).

Versa la polenta calda nella teglia. Con il dorso di un cucchiaio bagnato d'acqua (così non si appiccica), livella bene la superficie. Devi ottenere uno strato alto circa 1 cm.

Pazienza: Lascia raffreddare completamente a temperatura ambiente per almeno 2 ore. La polenta deve perdere umidità e diventare un blocco unico e compatto.





Una volta fredda, rovescia il blocco di polenta su un tagliere. Con un coltello a lama liscia, taglia delle strisce e poi dei bastoncini (tipo patatine fritte grosse), lunghi circa 8 cm e larghi 1 cm.

Trasferisci i bastoncini nel cestello della friggitrice ad aria, foderato con un foglio di carta forno (se la

tua friggitrice lo richiede, altrimenti direttamente sulla griglia vengono ancora più croccanti!).

3 **Consiglio:** Cerca di non sovrapporli troppo.

Spennella o spruzza i bastoncini con l'olio extravergine e aggiungi un pizzico di sale in superficie.
Cuoci a 200°C per circa 15 minuti.

Trucco: A metà cottura (dopo 7-8 minuti), apri il cestello e scuoti i bastoncini o girali per farli dorare su tutti i lati. Devono formare una crosticina croccante.



IDEE E ALTERNATIVE

Versione senza glutine: La farina di mais è naturalmente priva di glutine, quindi questi stick sono perfetti per i celiaci (controlla sempre che non ci siano contaminazioni sulla confezione).

Versione light: Grazie alla friggitrice ad aria, l'olio è ridotto al minimo. Usa un nebulizzatore per condire gli stick con un solo "puff" di olio.

L'idea vegana: È uno snack 100% vegetale. Accompagnalo con una maionese veg o una salsa di pomodoro piccante.

L'idea WOW: Spolvera gli stick appena cotti con paprika affumicata o con un mix di erbe di Provenza per un aroma internazionale.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il riposo è fondamentale. La polenta deve essere completamente fredda e soda prima di essere tagliata (almeno 2 ore), altrimenti si sfalderà nel cestello.

Lo sfizio in più: Aggiungi del rosmarino tritato finissimo o del pepe nero direttamente nell'acqua di cottura della polenta per aromatizzarla dall'interno.

L'idea per i bambini: Invece dei classici bastoncini, stendi la polenta e usa delle formine per biscotti (stelle, cuori) per creare delle "cotolette" di polenta divertenti.

Idea antispreco: Questa è la ricetta del riciclo per eccellenza! Se ti avanza della polenta morbida dal giorno prima, stendila subito su una teglia finché è calda: il giorno dopo sarà pronta per diventare stick.

COME CONSERVARE LA POLENTA FRITTA

La Polenta fritta in friggitrice ad aria va gustata calda e croccante appena fatta.

Se dovesse avanzare, puoi conservarla in frigo per 2 giorni chiusa in un contenitore.

Per farla tornare buona, rimettila nella friggitrice ad aria a 200°C per 3-4 minuti: il microonde la renderebbe gommosa.