

ANTIPASTI E SNACK

Polenta fritta: la ricetta croccante e saporita

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO: [medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Scopri il segreto per una **polenta fritta** perfetta: croccante fuori e morbida dentro, ideale da servire con salse gustose.

INGREDIENTI

FARINA DI MAIS 500 gr

ACQUA 2 l

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 15 gr

SALE

INGREDIENTI PER FRIGGERE

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

COME FARE LA POLENTA FRITTA

- 1 Se non hai della polenta avanzata, ecco come preparare la polenta da friggere: versa l'acqua in una pentola, quando l'acqua sta per bollire aggiungi il sale e la farina a pioggia mescolando con un cucchiaino in legno o una frusta a mano, mescola velocemente

altrimenti la farina formerà grumi che poi farai fatica ad eliminare. Aggiungi l'olio e continua a mescolare fino a che riprenderà a bollire. Abbassa la fiamma al minimo e lascia cuocere per 50 minuti, mescola di continuo per evitare che si attacchi sul fondo. Dopo 50 minuti, la polenta è pronta, alza al massimo la fiamma, in questo modo la polenta si staccherà dal fondo.







- 2 Versa la polenta in un tagliere rotondo, oppure in una teglia rettangolare. Fai raffreddare la polenta e poi riponila in frigorifero per almeno 6 ore, l'ideale sarebbe lasciarla in frigorifero anche per 12 ore, così avrà il tempo di rassodarsi per bene.





- 3** Trascorso il tempo di riposo, riprendi la polenta dal frigorifero e tagliala a bastoncini di circa 2 cm e lunghi 8/10 cm, in alternativa puoi anche tagliarla a cubetti.





- 4 Versa l'olio in una ampia pentola e fallo riscaldare fino a raggiungere i 180°C in alternativa puoi usare anche una friggitrice elettrica. Quando l'olio sarà a giusta temperatura versa i pezzi di polenta, pochi alla volta, e falli dorare per circa 10 minuti. Quando sarà pronta, scola la polenta dall'olio bollente e falla asciugare su della carta assorbente in modo da eliminare l'olio in eccesso. Quando avrai fritto tutta la polenta, aggiungi del sale e servi calda o a temperatura ambiente.







POLENTA FRITTA: DELIZIOSI BASTONCINI DORATI E CROCCANTI.

La **polenta fritta** è un classico intramontabile della cucina italiana, perfetta per riciclare la polenta avanzata o da preparare appositamente per un antipasto sfizioso. Dorata e croccante fuori, morbida dentro, questa ricetta è ideale per accompagnare salumi, formaggi o salse come

il pesto di cime di rapa o la crema di parmigiano. Segui la nostra guida passo dopo passo per ottenere una polenta frita perfetta, da gustare calda e croccante.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un risultato ottimale, lascia riposare la polenta in frigorifero per almeno 6 ore prima di friggerla.

Se avanza polenta frita, puoi riscaldarla in forno per renderla nuovamente croccante.

Personalizza la ricetta aggiungendo spezie come paprika, pepe nero o erbe aromatiche.

Utilizza l'olio di frittura filtrato per altre preparazioni, evitando sprechi.

COME CONSERVARE LA POLENTA FRITTA

Conserva la **polenta frita** in frigorifero per massimo 2 giorni. Per ridare croccantezza, scaldala in forno a 200°C per 5-7 minuti.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Polenta concia](#): un piatto ricco e saporito.

[Gnocco fritto](#): un antipasto croccante della tradizione emiliana.

[Patate duchessa](#): sfiziose e facili da preparare.

[Chips di zucchine al forno](#): un'alternativa leggera e gustosa.

[Frittelle di gamberi in friggitrice ad aria](#): croccanti e leggere, perfette per aperitivi.

[Pannelle siciliane](#): frittelle di farina di ceci, croccanti e saporite.