

PRIMI PIATTI

Polenta

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO:

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



La **polenta** è una **ricetta tradizionale della cucina italiana**, soprattutto dell'Italia del Nord. La polenta è forse la **ricetta più versatile che si conosca**, nata nei secoli scorsi come piatto povero, ora è facile vedersela servire nei ristoranti più cari e ricercati.

Oltre alle **varianti regionali**, la polenta si presta a molte interpretazioni creative in cucina. Può essere servita come **contorno** per **carne**, **pesce** o **verdure**, utilizzata come base per piatti più elaborati come la **polenta pasticciata**. Le fette di **polenta grigliate** o **fritte** sono un'ottima alternativa al pane o possono essere utilizzate come **base per antipasti sfiziosi**. E come dimenticare i dolci che si possono cucinare

con la polenta?

Oggi la nostra ricetta con passo passo fotografico ti farà fare un salto indietro nel tempo, a quando le bisnonne stavano ore a **mescolare la polenta nel paiolo**, lo sappiamo che adesso esistono **farine di mais** che si cuociono in pochissimo tempo, ma vuoi mettere la soddisfazione di portare in tavola la polenta proprio come si faceva una volta?

Ecco alcune ricette con la polenta che dovresti provare:

[Polenta con i funghi](#)

[Polenta concia](#)

[Gulash con polenta](#)

[Polenta al sugo di costolette](#)

[Crostini di polenta al pepe verde](#)

INGREDIENTI

FARINA DI MAIS 500 gr

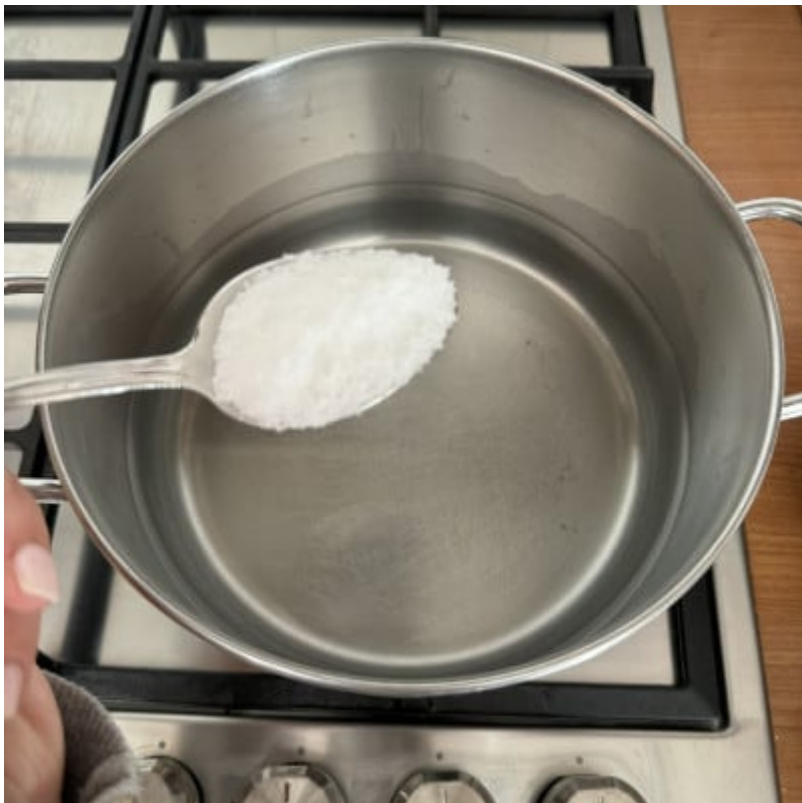
ACQUA 2 l

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 15 gr

SALE 1 cucchiaino da tavola

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare una polenta semplice e dal gusto tradizionale, inizia mettendo 2 litri di acqua in un tegame capiente e accendi il fuoco, quando inizia il bollore dell'acqua versaci il sale previsto dalla ricetta.



- 2 Subito dopo il sale, versa anche la farina a pioggia mescolando con un cucchiaio 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 la polenta non tornerà a bollire, te ne accorgi subito perché inizierà a fare bolle sulla superficie.



- 3** Abbassa la fiamma al minimo e lascia cucinare per circa 50 minuti, mescola di continuo per evitare che si attacchi sul fondo.



- 4 Dopo 50 minuti, la polenta è pronta, alza al massimo la fiamma, in questo modo si staccherà dal fondo. Versa la polenta in un tagliere rotondo e servila calda.



