

SECONDI PIATTI

Polenta con umido di cotenne e fagioli

di: *Cinzia*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *60 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

POLENTA 500 gr
COTENNA DI MAIALE 250 gr
FAGIOLI 200 gr
PROSCIUTTO CRUDO 50 gr
CONCENTRATO DI POMODORO 2
cucchiari da tavola
CIPOLLE 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo

La polenta con umido di cotenne con fagioli è un piatto unico davvero rustico, adatto per un pranzo informale con gli amici in un pranzo domenicale in pieno inverno, quando il calore e le calorie sono ben accette.

La sua preparazione è leggermente laboriosa e necessita di un po' di tempo e pazienza ma vi assicuriamo che il risultato non potrà che stupirvi.

PREPARAZIONE

- 1 Sciacquate bene la cotenna, asciugatela con della carta da cucina, tagliatela a pezzi e fiammeggiate per rimuovere eventuali setole rimaste.



- 2 Portate ad ebollizione una pentola d'acqua e lessatevi le cotenne fino a renderle morbide, ovvero per circa un'ora.



3 Nel frattempo realizzate un trito di cipolla e prezzemolo; scaldate un fondo d'olio in un tegame di terracotta e farvi soffriggere il trito di cipolla e prezzemolo.

Unite anche uno spicchio d'aglio e lasciate soffriggere.

Fate soffriggere in una pentola di coccio il trito di aromi con un filo di olio, quando inizia a colorare unite il prosciutto crudo tagliato grossolanamente e lasciate rosolare.

Aggiungete le cotenne tagliate grossolanamente e fate insaporire.

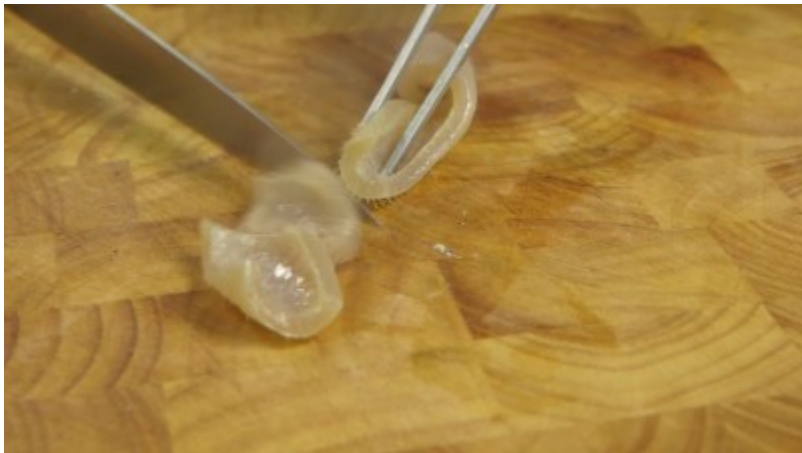




4 Tagliate il prosciutto a cubetti ed unitelo al soffritto per farlo insaporire.



- 5** Scolate le cotenne morbide dall'acqua e tagliatele in pezzi ancora più piccoli ed unitele al tegame per farle insaporire con il soffritto.





6 Aggiungete i fagioli lessati a parte con il loro brodo, il concentrato di pomodoro ed un bicchiere d'acqua e lasciate cuocere per almeno una mezz'oretta.





- 7** Nel frattempo fate cuocere un chilo di farina di mais in quattro litri d'acqua salata per circa 45 minuti.



- 8** Una volta cotta, trasferite la polenta in una pirofila rettangolare, livellatela e fatela freddare completamente.

Quando la polenta è ben fredda smodellatela e tagliatela a fette.





9 Disponete le fette di polenta in una teglia foderata di carta forno e distribuite un fiocchetto di burro morbido su ciascuna fetta.

Infornate le fette di polenta a 200°C per circa 10 minuti per farle abbrustolire.





10 Servite le cotenne in umido con fagioli accompagnandole con le fette di polenta.

