

SECONDI PIATTI

# Polenta con umido di cotenne e fagioli

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [60 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



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.

## INGREDIENTI

POLENTA 500 gr

COTENNA DI MAIALE 250 gr

FAGIOLI 200 gr

PROSCIUTTO CRUDO 50 gr

CONCENTRATO DI POMODORO 2  
cucchiari da tavola

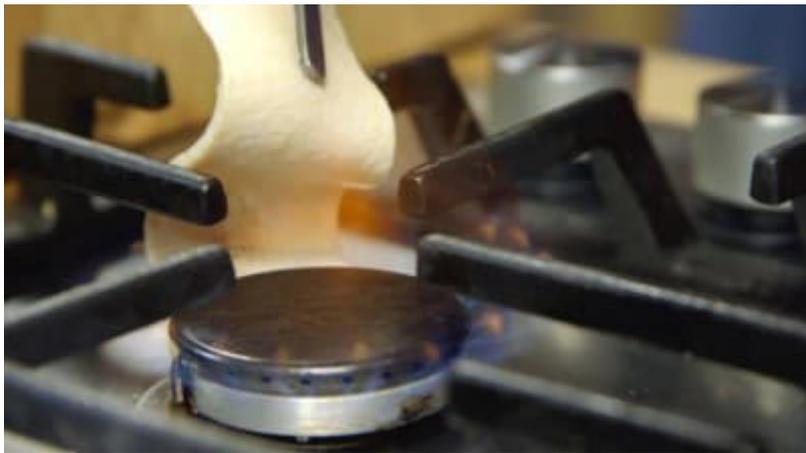
CIPOLLE 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

# PREPARAZIONE

- 1 Sciacquate bene la cotenna, asciugatela con della carta da cucina, tagliatela a pezzi e fiammeggiatela 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.

