

SECONDI PIATTI

Quaglie arrosto con polenta gialla

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

6 quaglie
fettine di pancetta
60 g di burro
pepe
peperoncino
sale.

PER LA POLENTA

300 g di polenta gialla bramata
1250 cc di acqua
sale.

PREPARAZIONE



2 Pulire e fiammeggiare le quaglie.



3 Vuotarle, condirle con sale e pepe.



4 Avvolgere ogni quaglia con una fetta di pancetta fissandola con spago da arrosti.



5 In una padella antiaderente in cui possano entrare ben allineate le quaglie, sciogliere il burro.



6 Appena sarà caldo adagiarvi le quaglie.



7 Rosolarle, girandole al momento opportuno, con l'apposita molla.



8 Cuocere per 20 minuti con coperchio.



9 Alla fine scoperchiare e far restringere il fondo di cottura.



10 Intanto preparare la polenta, se si utilizza il microonde occorrono 20 minuti, impostando la massima potenza ed estraendo e mescolando ogni 6/7 minuti.



11 Lasciare riposare per qualche minuto poi impiattare.



Per 6 persone. Liberamente ispirato al Talismano **NOTE**