



Polenta senza bastone

[Del 12/02/2009 | Sezione: [Primi piatti](#) | Categoria: [Polente & cuscus](#)]

Ingredienti: per 4 - 6 persone: 500 g di farina gialla macinata metà grossa e metà fine, 1 litro e 200 di acqua, sale, 50 g di olio di oliva.

Mettete l'acqua in una pentola e portatela ad ebollizione. Quando bolle, aggiungete il sale e la polenta. Con un bastone o un mestolo di legno mescolate con cura, evitando che si formino grumi. Prendete un tegame da forno rettangolare o ovale e ungete bene il fondo con circa 20 g di olio. Accendete il forno a calore medio (160° circa). Dopo 10 minuti di cottura della polenta, rovesciatela nel tegame: dovrà formare uno strato alto 6 - 7 cm, ormai abbastanza compatto. Mettete l'olio rimanente, a filo, sulla superficie. Collocate la teglia nel forno e lasciatela almeno un'ora. Togliete la teglia dal forno e lasciate riposare almeno 10 minuti. Dovrà presentarsi come una specie di torta, con la superficie lucida e croccante. Con l'aiuto di una spatola passate la polenta su di un piatto da portata. A parte accompagnatela con quanto avrete precedentemente preparato: ragù, carne, stoccafisso, ecc.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]