

*Luca Banfi*

# *Polenta*



## **Strumenti:**

*paiolo di rame  
mestolo*

## **Ingredienti:**

*500gr di farina di mais  
1 cucchiaino di sale grosso  
2 litri di acqua  
olio extravergine di oliva  
sale quanto basta*



## **Preparazione:**

*per realizzare la polenta mettiamo sul fuoco un paiolo di rame dal fondo spesso, versiamo i 2 litri d'acqua, quando l'acqua sta per sfiorare il bollore uniamo il sale, quindi versiamo la*

*farina a pioggia mescolando con un cucchiaio di legno, manteniamo la cottura ad alta temperatura mescolando velocemente.*

*Aggiungiamo anche l'olio d'oliva che servirà per evitare la formazione di grumi, continuiamo a mescolare attendendo che riprenda il bollore, quindi abbassiamo il fuoco al minimo e proseguiamo con la cottura per 50 minuti a fuoco dolce mescolando di continuo, avendo cura di non farla attaccare al fondo.*

*Trascorsi i 50 minuti la polenta sarà pronta; alziamo il fuoco in modo da farla staccare bene dalla pentola e attendiamo di vedere che si stacchi bene dal fondo.*

*Capovolgiamo con attenzione il tegame su un tagliere rotondo poco più grande del diametro del tegame per sformare la polenta.*

*La polenta si accompagna molto bene al burro, ai formaggi molli e con le carni in umido.*



### **Storia della polenta:**

*la polenta è un piatto arcaico diffusa tra i Sumeri e in Mesopotamia. La polenta più diffusa oggi è quella a base di farina bramata di mais, di colore giallo. Il mais, scoperto da Cristoforo Colombo nelle Americhe, si diffuse rapidamente nel resto del mondo. La polenta fa parte della tradizione lombarda perché la coltivazione del mais era diffusa nella valle padana.*

**Tempo di realizzazione:** *circa 45 minuti/1 ora*

### **Principi nutritivi (100 grammi):**

*calorie: 72 kcal.*

*carboidrati: 16-30 grammi.*

*Proteine: 1-70 grammi.*