

Gli editoriali.

Tutti i metodi per fare la polenta

Da quella fritta a quella al forno o in padella, scopri come fare la polenta in tanti modi diversi per preparare piatti originali e gustosi!

La polenta è uno dei piatti tipici della tradizione italiana, in particolare del Nord del Paese, anche se ormai viene consumata ovunque. In origine era una farina di legumi o cereali che veniva cotta in acqua bollente; oggi, invece, si tratta di una farina di granoturco dal tipico colore giallo che può essere preparata e condita in moltissimi modi. Vediamo quindi come fare la polenta utilizzando i principali metodi di cottura.

Come si fa la polenta: la cottura in acqua

Il metodo più diffuso per fare la polenta è la **cottura in acqua salata**. Per questa preparazione si può utilizzare la **farina gialla bramata**, ossia quella ottenuta dalla macinazione del mais a grana grossa, oppure la **polenta bianca di mais**, o ancora la **classica polenta istantanea in busta**, perfetta quando si ha poco tempo perché cuoce in pochi minuti. Per prepararla con questo metodo, basta mettere a **bollire l'acqua** in una pentola capiente con l'aggiunta di **sale**: non appena raggiungerà l'ebollizione, bisogna quindi versare la polenta a pioggia, avendo cura di **mescolarla continuamente**

con un cucchiaio di legno oppure con una frusta, per evitare che si formino grumi. I tempi di cottura variano **dai 20 ai 30 minuti o più**, a seconda del tipo di farina utilizzata. In genere, la polenta è pronta quando tende a staccarsi dai bordi della pentola. Per regolarsi sulla quantità di acqua da utilizzare, bisogna considerare che per ottenere una **consistenza media** della polenta il rapporto tra farina e acqua deve essere di **1 a 4**, da modificare in 1 a 3 per averla più densa o in 1 a 5 per averla più morbida. In alternativa a questo metodo, la polenta può anche essere cotta con la pentola a pressione. In entrambi i casi, quando la polenta cotta avanza, può essere riutilizzata per realizzare altre ricette, partendo dai metodi che illustreremo di seguito.

La polenta al forno



La **polenta al forno** è perfetta per accompagnare altri piatti, come ad esempio degli stufati di carne. Per prepararla, per prima cosa va cotta in acqua bollente salata, come abbiamo appena visto, cercando di ottenere una **consistenza densa**. La polenta cotta va poi versata in una **pirofila rettangolare**, dove andrà **livellata** e lasciata **raffreddare**. Subito dopo, va rovesciata su un piatto e **tagliata delicatamente a fette**, possibilmente con un coltello ben affilato e non seghettato, per evitare che si rompa; a questo punto, bisogna imburrare una pirofila da forno e poi disporre sul fondo le fette di polenta per creare un **primo strato**. Si potrà quindi passare al **condimento**: si possono aggiungere delle fette di **formaggio**, ad esempio la fontina, insieme a dei fiocchi di **burro** e **parmigiano** grattugiato, oppure del **sugo** con una spolverata di **pecorino**, o qualsiasi altro condimento si desideri. In seguito, si aggiungeranno altri strati di polenta e altro condimento fino a formare un tortino che andrà poi cotto al forno **a 180° per circa 40 minuti** o comunque fino a quando la superficie non si sarà dorata.

I crostini di polenta

I **crostini di polenta** sono ottimi per realizzare **antipasti** o cibi **fingerfood** per gli **aperitivi**. Realizzarli è semplicissimo: basta far cuocere la polenta in acqua salata e poi versarla in una teglia rivestita di carta forno. Quando si sarà intiepidita, la polenta andrà **arrotolata nella carta forno** e ben chiusa. Quando si sarà raffreddato del tutto e solidificato, il rotolo andrà aperto e il **panetto** di polenta così ottenuto andrà adagiato su un piatto, dove potrà essere tagliato delicatamente, sempre con un coltello adatto, a **fettine spesse circa due centimetri**. In alternativa, la polenta può essere versata in uno **stampo rettangolare lungo**, come quello per i plum cake, che andrà poi capovolto per estrarre il panetto da tagliare a fette. In ogni caso, le fette così ottenute andranno adagiate su una teglia rivestita di carta forno, condite con dell'**olio extravergine di oliva**, del **sale** e, in aggiunta a seconda dei gusti, del **pepe** o del **rosmarino**, e poi messe a cuocere in **forno preriscaldato ventilato a 200°** per circa **10 minuti**. Saranno pronte non appena risulteranno lievemente abbrustolite. I crostini di polenta potranno quindi essere consumati come accompagnamento o come base per realizzare squisite **tartine**.

La polenta a fette in padella

In alternativa al metodo precedente, le fette tagliate dal panetto di polenta possono essere **ripassate in padella con dell'olio**, avendo cura di girarle spesso fino a ottenere una doratura completa. Aniché in padella, le fette possono essere anche passate su una **piastra** per ottenere l'**effetto "grigliato"**. In entrambi i casi, poi possono essere condite con dei **formaggi fusi**, o con del **sugo di salsiccia**, o semplicemente con delle **verdure** ripassate in padella.

La polenta fritta

Per preparare la polenta fritta, bisogna sempre partire dalla cottura in acqua della polenta. Aniché in un rotolo o in uno stampo, questa volta la polenta andrà versata in una **teglia rettangolare** abbastanza ampia e poi **livellata** con una spatola. Per farla rapprendere bene, la polenta va poi **tenuta in frigo per un paio d'ore**, al termine delle quali si potrà procedere togliendo il panetto così ottenuto in bastoncini sottili, larghi circa due centimetri e lunghi circa

otto. In questo modo si otterranno degli **stick di polenta** pronti per essere **fritti**, in un **tegame d'olio** da scaldare. Quando l'olio raggiungerà la temperatura di **180°** da misurare con un termometro da cucina, si potranno immergere i bastoncini di polenta, pochi pezzi per volta, lasciandoli friggere per circa **8 minuti**, fino a **completa doratura**. Quando saranno pronti, andranno scolati e adagiati in un vassoio ricoperto di carta assorbente che asciugherà l'olio in eccesso. A cottura ultimata, gli stick di polenta potranno essere trasferiti in ciotole da portata coperte da un tovagliolo di carta e condite con del sale e, a seconda dei gusti, anche con del pepe o del rosmarino. Anche la polenta fritta così condita è perfetta per antipasti e aperitivi.

I metodi per cucinare la polenta, insomma, sono davvero tantissimi: cambiando ogni volta i condimenti, con questa buonissima farina è possibile realizzare piatti sempre nuovi e gustosi!

www.bennet.com