

# Ricette

## Batuffoli di polenta alla livornese (4 persone)

- 370 gr di farina gialla
- 1,5 l di acqua
- sale q.b.
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 4 cucchiaini di ragù
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Preparare una polenta morbida dopo aver versato a filo la farina nella pentola con l'acqua bollente e il sale, mescolando la preparazione, lentamente, a lungo, con una frusta, sino a che raggiunga il giusto grado di densità. A cottura ultimata sistemarla in 4 pirofile monoporzionamento resistenti al calore, condire con il ragù e il parmigiano e infornare a 200°C, attendendo che si formi una leggera crosticina superficiale. Servire caldo.

**Tempo: medio**

**Costo: basso**

**Kcal: 400 (a porzione)**

## Calzagatti all'emiliana (4 persone)

- 200 gr di fagioli borlotti
- 1,5 l di acqua
- 300 gr di farina gialla bramata
- sale q.b.
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- ½ cipolla
- 100 gr di prosciutto crudo
- 2 cucchiaini di salsa di pomodoro.

Lessare i fagioli nell'acqua dopo averli tenuti in ammollo 12 ore circa. Scolarli conservando il liquido di cottura a cui dovrà essere unita la farina gialla, che debitamente portata a cottura darà origine a una polenta piuttosto morbida. Soffriggere, in tanto, ½ cipolla affettata sottilmente e 100 gr di prosciutto crudo tagliato a dadini. Unire 2 cucchiaini di salsa di pomodoro diluita in una tazzina di acqua. Salare, pepare e cuocere una ventina di minuti circa. Non appena la polenta avrà raggiunto il giusto livello di consistenza, aggiungere fagioli con l'ingrediente, mantecare e servire caldo.

**Tempo: impegnativo**

**Costo: basso**

**Kcal: 475 (a porzione)**

## Mousse (4 persone)

- 100 gr di farina gialla
- 100 gr di farina di mais bianca
- ½ l di acqua bollente
- ½ l di latte bollente
- 60 gr di burro

In una terrina mescolare le due farine, versarle a pioggia nell'acqua unita al latte entrambi bollenti e cuocere a fiamma bassa per 40 minuti circa (se non si utilizzano farine precotte). A cottura ultimata, travasare il composto in 4 fondine, condire con il burro fuso e servire.

**Tempo: medio**

**Costo: basso**

**Kcal: 360 (a porzione)**

### **Polenta e ricotta (4 persone)**

- 300 gr di farina gialla
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ½ cipolla
- 1 ciuffetto di prezzemolo tritato
- 230 gr di ricotta vaccina
- 4 cucchiaini di pecorino grattugiato
- 300 gr di pomodori tagliati a dadini

Preparare la polenta, come da precedenti indicazioni. Raggiunto il giusto livello di cottura, versarla su un tagliere e attendere che raffreddi e solidifichi. In un tegame soffriggere l'aglio, la cipolla e il prezzemolo. Aggiungere i pomodori, salare e pepare e cuocere lentamente per 20 minuti circa, aggiungendo in caso qualche cucchiaino di acqua calda. Tagliare quindi la polenta in 8 fette. Mettere in una terrina la ricotta, lavorarla con una spatola realizzando un composto liscio e omogeneo. In una pirofila disporre le fette di polenta formando uno strato, spalmare con metà della ricotta e qualche cucchiaino di sugo. Cospargere con due cucchiaini di pecorino e ultimare con le restanti fette di polenta. Spolverizzare con altri 2 cucchiaini di pecorino, infornare a 200°C per 20 minuti circa e servire caldo.

**Tempo: medio**

**Costo: basso**

**Kcal: 460 (a porzione)**

### **Polenta del Trentino (4 persone)**

- 250 gr di farina gialla
- 1l di acqua bollente
- Sale e pepe q.b.
- 1 spicchio di aglio
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 4 acciughe dissalate
- 40 gr di burro
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Realizzare una polenta miscelando le farine, aggiungendo durante la cottura il bicchiere di vino bianco e il cucchiaino di olio. Regolare di sale e pepe. A cottura raggiunta versare la polenta su un tagliere e attendere che raffreddi. Affettarla e disporla su un piatto da portata. Rosolare le acciughe, unitamente all'aglio tritato, nel burro e ridurle in purea. Cospargere con questo intingolo la polenta spolverizzare con il formaggio grattugiato e servire.

**Tempo: medio**

**Costo: basso**

**Kcal: 410 (a porzione)**

### **Polenta taragna della Valtellina (4 persone)**

- 300 gr di farina di grano saraceno
- 100 gr di burro
- 200 gr di formaggio bitto tagliato a fettine

Versare in 1 litro di acqua bollente salata la farina di grano saraceno e, mescolando continuamente, portare a cottura. Contemporaneamente aggiungere il burro e il formaggio. Servire la preparazione molto calda. Ottimo piatto unico, vista la buona quota proteica apportata dal grano saraceno, che può essere accompagnato anche dalle tradizionali salsicce fresche bollite: le luganighe.

**Tempo: medio**

**Costo: basso**

**Kcal: 585 (a porzione)**

### **Dolce di polenta (6 persone)**

- 200 gr di farina di mais fioretto
- 100 gr di uvetta passa
- 100 gr di noci sgusciate

- 3 cucchiaini di miele
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

Bollire 8 dl di acqua, versare quindi, a pioggia, la farina di mais fioretto. Mescolare ripetutamente con la frusta prestando attenzione che non si formino grumi. Aggiungere il sale e proseguire la cottura. Cuocere il composto come una normale polenta normale, per 40 minuti circa. Allontanare dal fornello e aggiungere l'uvetta lavata in precedenza e lasciata rinvenire in un po' di acqua tiepida. Unire le noci tritate e il miele. Mescolate con cura. Versare l'amalgama ottenuta in una pirofila e infornate a 180°C per 10 minuti. Servire tiepida o fredda.

**Tempo: medio**

**Costo: basso**

**Kcal: 300 (a porzione)**

#### **Torta di polenta con pere al vino (6 persone)**

- 6 pere Martin Sec
- 300 gr vino rosso
- 250 gr fruttosio
- 150 gr di yogurt magro
- 125 gr di farina 00
- 125 gr di farina di mais fioretto
- 100 gr di olio di semi di girasole
- 1 bustina lievito in polvere per dolci
- 3 uova e 2 albumi
- 1 limone
- 1 baccello di vaniglia

Imburrare una tortiera (ø cm 25) o rivestirla con carta da forno, leggermente inumidita. Montare le uova e gli albumi con il 140 gr di fruttosio sino a ottenere una spuma gonfia; incorporare quindi le due farine e il lievito. Aggiungere il succo e la scorza grattugiata del limone, lo yogurt, l'olio e mescolare con la frusta (il composto risulterà cremoso e soffice). Versare il composto nella tortiera e infornate a 180°C per 30 minuti circa. Infine sfornare la torta e lasciarla intiepidire. Pelare le pere, dividerle in quarti e cuocerle in casseruola con il vino, la vaniglia e il restante fruttosio per 25-30 minuti; fare intiepidire ed eliminare la vaniglia. Servire la torta con le pere e la loro salsa al vino.

**Tempo: medio**

**Costo: basso**

**Kcal: 550 (a porzione)**