



Polenta integrale ai funghi

17 Gennaio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MINTEMPO DI COTTURA
25 MINCALORIE
450K

NOTE

INGREDIENTI

320 g di Farina integrale di mais

400 g di Funghi chiodini

2 spicchi di Aglio

10 cl di Vino bianco secco

1 rametto di Salvia fresca

1 ciuffetto di Prezzemolo

1 l di Acqua

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per i funghi)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per la polenta)

4 Sale e Pepe

Preparazione

• Versate l'acqua in una pentola capiente, portate a bollore e unite un pizzico di sale; mescolate sempre con una frusta a mano versando a pioggia la farina di mais e stando attenti che non si formino grumi. Fate cuocere per almeno 45 minuti, mescolando con un mestolo in legno perché non attacchi al fondo della pentola, specialmente verso fine cottura. Quando la polenta sarà pronta si staccherà dalle pareti.

- Intanto mondate e pulite i funghi con un panno pulito e umido, bolliteli in acqua leggermente salata per circa 10 minuti e scolateli.
- Fate rosolare l'aglio schiacciato e la salvia in una padella con un fondo di olio, a fuoco molto basso per 1-2 minuti. Alzate la fiamma, versate i funghi e fateli asciugare, quindi unite il vino e lasciatelo sfumare. Salate, pepate e proseguite la cottura per 10 minuti circa a fuoco moderato, finché saranno morbidi. Quando necessario unite poca acqua bollente; a fine cottura aggiungete il prezzemolo tritato.
- Quando la polenta è cotta, conditela con un filo di olio e mescolate bene; versatela su una spianatoia, creando poi uno spazio al centro, in modo da farcirlo con il sugo di funghi caldo.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Se vi piacciono sapori più intensi, potete aggiungere ai funghi anche un rametto di timo fresco e un po' di peperoncino, fresco o in polvere.
- In questa ricetta vengono utilizzati i funghi chiodini freschi: dovete prelesarli perché contengono una sostanza leggermente tossica, che viene resa inattiva ad alta temperatura.