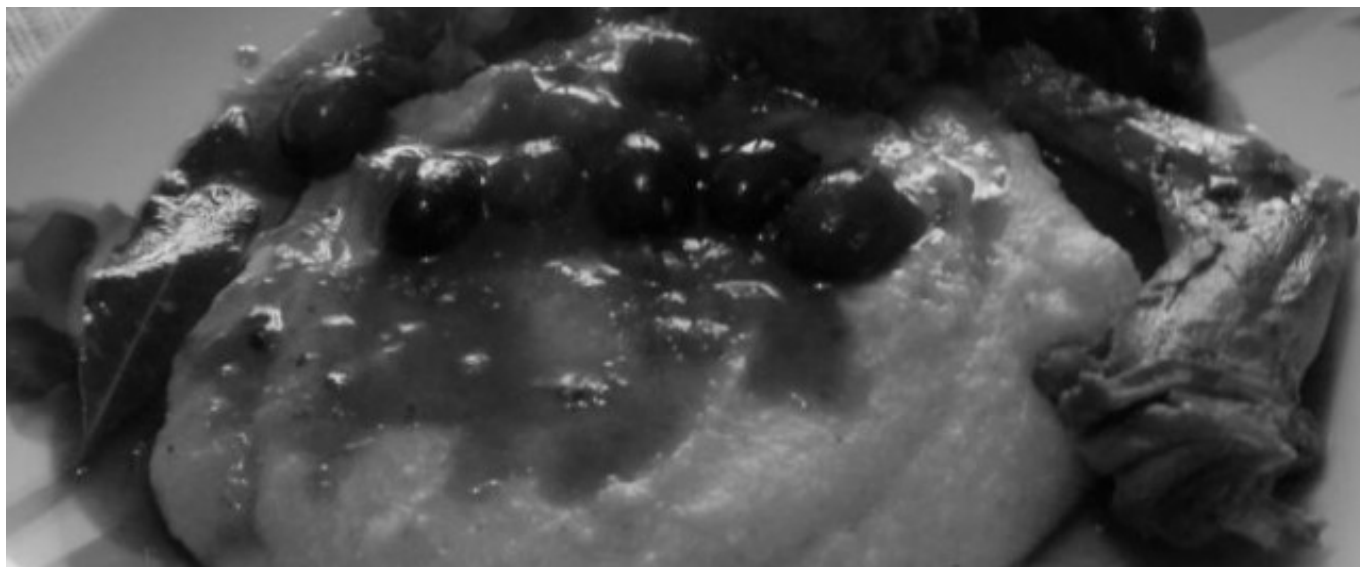


Qucina/dal mondo Polenta e spezzatino di coniglio

Author : Josie

Date : 5 febbraio 2014



Ciao a tutti, "zea mays"!



L'alimento di cui parliamo oggi, come avrete immaginato dopo il mio saluto, è il Mais. La sua provenienza è delle terre caraibiche o meglio dall'America latina.

Il mais è un cereale antichissimo, infatti lo possiamo trovare sulle nostre tavole in diverse pietanze dalla colazione allo snack.

Le sue varietà sono di tanti colori tra cui troviamo il mais bianco, mais rosso, mais blu-viola e il mais giallo che è quella che utilizzerò per la mia preparazione odierna.

La farina di mais, altrimenti chiamata di formentone, è utilizzata di base per fare la polenta ed è proprio quello che andremo a trattare in questa ricetta:

Ingredienti per lo spezzatino

Ingredienti polenta:

1 kg farina di formentone, 2 lt di acqua

Preparazione sugo:

Innanzitutto tagliate il coniglio a pezzetti, lavate e asciugatelo. In una padella rosolate senza olio i pezzi in modo da eliminare l'acqua in eccesso. A questo punto in un tegame mettete a soffriggere con dell'olio i pezzi e la cipolla tritata, dopodiché sfumatelo con il vino. Quando è evaporato aggiungete l'acqua, il concentrato di pomodoro e gli odori (timo e alloro), salate, pepate a vostro piacere. A metà cottura aggiungete le olive ed infine tappate e lasciate cuocere a fuoco basso per un' ora.



Preparazione polenta:

In una pentola fate bollire due litri di acqua con un cucchiaino di sale. Versare la farina di formentone piano piano con una frusta. Fatelo cuocere a fuoco lento per circa 40/45 minuti mescolando ogni tanto. Quando la polenta si stacca dalla pentola è pronta.

P.S: Se rimanesse la polenta, il giorno dopo potete, una volta fatta a fette, abbrustolirla al forno oppure farla fritta..e spalmarci dello stracchino.

Alla prossima.

J.



"DAMMI POLENTA ED ACQUA:
IN TAL MODO, QUANTO A FELICITA',
SARO' UN EMULO DELLO STESSO
ZEUS"

← EPICURO 341-270 A.C.
FILOSOFO GRECO CONOSCIUTO
ANCHE PER ESSERE LO
SCOPRITORE DELLA SCARFETTA,
METODO ANTICO PER RIVULIRE
I PIATTI!!