

Polenta con ragù

La **polenta con ragù** è un ricco primo piatto che sposa il sapore delicato della polenta a quello deciso del ragù. E' un piatto che si comincia a gustare con i primi freddi, ottima in autunno e inverno.

La **polenta con ragù** può essere servita anche come piatto unico, poichè contiene tutti i nutrienti per un pasto completo, ricco e gustoso. Servita a cena con degli ospiti vi farà fare un figurone perchè è anche molto scenografica.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **480Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **30 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di Ragù alla bolognese
- 500 ml di acqua
- 5 g di sale grosso
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 125 g di farina di mais per polenta a cottura rapida
- 25 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, più alcune scaglie per decorare
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Riscaldare il ragù in un padellino.
- Nel frattempo preparare la polenta. Mettere a bollire una capace pentola con l'acqua, verificandone l'esatta proporzione sulla confezione del tipo di farina utilizzata.
- Unire il sale grosso, l'olio e versare a pioggia la farina mescolando continuamente con una frusta per evitare che si formino grumi. Passare all'utilizzo del cucchiaio di legno e cuocere mescolando continuamente a fiamma media per il tempo indicato per il tipo di farina scelto. Verso fine cottura unire il Parmigiano grattugiato.
- Quando la polenta è pronta suddividerla fra due piatti, appiattirla con un cucchiaio e porre al centro di ognuno una porzione di ragù. Cospargere con le scaglie di Parmigiano Reggiano, una macinata di pepe e servire immediatamente.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Il tempo di cottura è stato calcolato utilizzando una farina di mais a cottura rapida di circa 5 minuti. Solitamente la proporzione fra la farina e l'acqua è di 1 a 3, ovvero 1 parte di farina e 3 parti d'acqua. Con 125 grammi di farina io utilizzo solitamente 500 ml di acqua perchè mi piace la polenta piuttosto morbida.

Se avanza è possibile conservare la polenta così condita nel frigo, ben coperta, per un giorno. Prima di gustarla riscaldarla nel forno a 200° C per 5-10 minuti.

