

Polenta con wurstel

La **polenta con wurstel** è un gustoso e ricco secondo piatto, che può essere servito anche come piatto unico. Anche se può essere preparato tutto il periodo dell'anno è tipicamente invernale.

La **polenta con wurstel** può essere servita anche come piatto unico, poiché contiene tutti i nutrienti per un pasto completo, ricco e gustoso. Il tempo di cottura è stato calcolato utilizzando una farina di mais a cottura rapida di circa 5 minuti.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **650Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **30 minuti**

INGREDIENTI

- 3 wurstel di media dimensione
- 1 rametto di rosmarino
- 500 ml di acqua
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 5 g di sale grosso
- 125 g di farina di mais per polenta a cottura rapida
- 25 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

- Affettare i wurstel nello spessore di 1 centimetro circa.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere a bollire una pentola con l'acqua per la cottura della polenta, verificandone l'esatta proporzione sulla confezione del tipo di farina utilizzata. Quando arriva a bollore abbassare la fiamma al minimo, coprire e procedere con la cottura dei wurstel.
- Mettere in una padellina antiaderente un filo d'olio e l'aglio spellato. Accendere il fuoco e farlo dorare a fiamma media. Togliere, unire il rosmarino tritato tenendone da parte un po' per decorare, farlo appena soffriggere, quindi mettere i wurstel.
- Farli saltare a fiamma vivace fintanto che non saranno ben coloriti, quindi spegnere il fuoco e coprire.
- Procedere ora con la cottura della polenta.
- Alzare la fiamma sotto l'acqua in modo da riportarla a bollore, unire il sale grosso, l'olio extravergine di oliva e versare a pioggia la farina mescolando continuamente con una frusta per evitare che si formino grumi. Unire il Parmigiano e cuocere mescolando continuamente a fiamma media per il tempo indicato per il tipo di farina a cottura rapida scelto.
- Quando la polenta è pronta suddividerla in piatti da porzione, appiattirla con un cucchiaio e porre al centro di ognuno una porzione di wurstel. Cospargere con il restante rosmarino tritato e servire.

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

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 in genere 500 ml di acqua perchè mi piace la polenta piuttosto morbida.