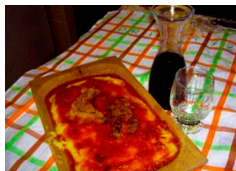


Polenta con spuntature

Scritto da Gianluca Paoni



La polenta è un piatto che appartiene alla tradizione culinaria un po' tutta l'Italia, e anche nell'Alta Valle del Velino la polenta ha costituito a lungo l'alimento base della dieta degli abitanti di queste zone montane.

Durante i rigidi inverni bianchi di abbondanti nevicate, nelle case bolliva la polenta nei paiuoli di rame posti sul fuoco, che avrebbe riscaldato e dato sostanza ai lavoratori infreddoliti.

Un piatto la cui preparazione richiede tempo, attenzione e cura, ma ne vale davvero la pena!

Ingredienti per 4 persone

- **Passata di pomodoro**
1 litro
- **Costine di maiale**
4
- **Salsicce**
4
- **Sedano**
1 costa
- **Carota**
1
- **Cipolla**
1
- **Aglio**
1 spicchio
- **Vino bianco**
1 bicchiere
- **Sale, pepe, peperoncino**
- **Pecorino grattugiato.**
- **Farina gialla**
400 gr.

Preparazione

- Prendete un tegame capiente, metteteci un giro di olio, l'aglio intero, la carota e il sedano tagliati a pezzi e la cipolla tritata. Mettete a cuocere a fiamma bassa e quando il tutto comincia a rosolare, aggiungete le salsicce e le costine.
- Sfumate con il vino bianco, senza coprire. A questo punto aggiungete la passata di pomodoro e 2 bicchieri di acqua, coprite e continuate la cottura per almeno un paio d'ore a fuoco lento. La carne deve staccarsi dagli ossi, solo allora sarete sicuri che sarà tenera. Regolate di sale, pepe e se vi piace con il

Polenta con spuntature

Scritto da Gianluca Paoni

peperoncino .

- Per fare la polenta mettete una pentola sul fuoco, con 2 litri di acqua salata e quando bolle aggiungete la farina mescolando inizialmente con una frusta, per evitare la formazione di grumi. Continuate a girare con la paletta di legno per circa 40/60 minuti. La polenta va girata in continuazione per evitare che si attacchi alla pentola.
- Appena pronta, versate nei piatti e condite con il sugo e la carne. Per ultimo un'abbondante spolverata di pecorino... ed il gioco è fatto.

Note

Se volete seguire la preparazione originale, cuocete la polenta in un paiuolo di rame su fuoco a legna e poi servite la polenta in "scifelle" di legno.

In alcune case si usa preparare i piatti con strati alternati di polenta-sugo-formaggio.