



Polenta fritta

Portata: Antipasti

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficolta': Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 250 farina di mais finissima Nutrifree
- 1,5 acqua
- 1 olio di semi di arachide
- 300 stracchino
- 1 peperoncino in polvere
- 20 olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Preparazione:

Versate l'acqua in un paiolo (se non ne possedete uno, potete usare una casseruola capiente, antiaderente e dal fondo spesso). Salate l'acqua e, quando arriva a bollire, versate a pioggia la polenta. Lasciate cuocere a fiamma molto dolce per 30 minuti, mescolando spesso. A cottura terminata, verificate la sapidità della polenta e aggiungete un pizzico di pepe.

Ungete una teglia rettangolare, di vetro o di ceramica, con 15 ml di olio extravergine di oliva, e versatevi la polenta. Stendetela a uno spessore massimo di 2 cm, livellandola bene, e lasciatela raffreddare.

Trasferite la polenta su un tagliere e, con un coltello a lama liscia unto con l'olio rimanente, ritagliate dei rettangoli lunghi dai 3 ai 5 cm a seconda dei vostri gusti.

Fate scaldare l'olio di semi di arachide in una padella e friggete i pezzetti di polenta, evitando di rigirarli, finché non presenteranno una crosticina dorata in superficie.

Prelevate i bastoncini di polenta dalla padella con un mestolo forato, fateli scolare su carta assorbente e salateli.

Mescolate lo stracchino con il peperoncino e servite la polenta fritta calda, accompagnandola con la crema di formaggio.

Vuoi qualche consiglio per una frittura perfetta? [Leggi](#)

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza**

sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**