



Pasticcio di polenta e verdure

Portata: Piatti unici

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 250 farina di mais* per polenta
- 1 acqua
- 50 burro
- 50 zucchina a rondelle sottili
- 50 carota a strisce
- 80 broccolo a pezzetti
- 50 peperone rosso a cubetti
- 1 cipolla di Tropea piccola a dadini
- 30 olio extravergine di oliva
- 150 formaggio da grattugiare
- 200 mozzarella per pizza
- sale
- pepe

Preparazione:

Riunite tutte le verdure in una ciotola, conditele con l'olio e trasferitele in una teglia rivestita con carta da forno. Fate cuocere in forno già caldo a 220 °C per 20 minuti, regolate di sale e di pepe, e tenete da parte.

Preparate la polenta: portate a bollore l'acqua con 1 cucchiaino di sale in una capiente casseruola con il fondo spesso. Appena l'acqua comincerà a bollire, togliete il tegame dal fuoco e versate a pioggia la farina di mais, mescolando con una frusta per evitare che si formino grumi. Fate cuocere a fiamma dolce per 40 minuti, mescolando spesso. Quando la polenta sarà cotta, toglietela dal fuoco, unite il burro e il formaggio grattugiato, e mescolate per amalgamare.

Formate uno strato di polenta non molto alto in una pirofila quadrata da 20 cm di lato, cospargete con le verdure e coprite con un altro strato di polenta.

Distribuite le fette di mozzarella e aggiungete un po' di pepe.

Mettete la pirofila in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per circa 20 minuti, finché la mozzarella non si sarà sciolta. Sfornate e servite il pasticcio ben caldo.

***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).**