



Bastoncini di polenta al forno

Portata: Antipasti

Tempo di preparazione: Da 30 a 60 Minuti

Difficolta': Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 150 farina di mais a cottura veloce*
- 600 acqua o brodo vegetale
- 1 foglie tritate di rosmarino
- 5 pomodori secchi
- 50 Parmigiano Reggiano da grattugiare
- 4 olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione:

Portate a bollire l'acqua (o il brodo vegetale) e versatevi a pioggia la farina di mais, mescolando con cura. Fate cuocere per circa 4 minuti, poi unite i pomodori secchi tritati finemente, il rosmarino e il Parmigiano grattugiato.

Stendete la polenta su una spianatoia allo spessore di 1 cm. Fatela raffreddare per 1 ora, quindi mettetela in frigorifero per un'altra ora.

Rovesciate la spianatoia e tagliate la polenta a bastoncini di 1 cm di larghezza per 10 cm di lunghezza. Disponete i bastoncini di polenta su una placca da forno, ben distanziati, e irrorateli con l'olio. Fateli cuocere in forno già caldo a 200 °C per 15 minuti, girandoli a metà cottura. Sfornate i bastoncini e salateli.

Ricetta di Rossanina Del Santo

***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).**