

Bocconcini di POLENTA grigliata

con fonduta al tartufo e granella di nocciole tostate

senza glutine / senza lattosio e senza uova / vegan / senza soia / congelabile

La polenta mi accompagna sin dai primi ricordi: mia mamma, trentina, la faceva in tutti i modi e non c'era giorno in cui non l'avrebbe mangiata. È sicuramente una preparazione povera, ma sa fare bellissima figura anche con materie prime d'eccellenza, dai porcini ai tartufi. Qui ho cercato di rendere omaggio alla sua versatilità, affidandole il compito di conquistarvi con abbinamenti classici in versione completamente vegetale e fatta in casa.

INGREDIENTI PROCEDIMENTO

per 4 porzioni

Per la polenta

farina per polenta bramata g 40
brodo vegetale g 160
olio extravergine di oliva g 8
sale

Per la fonduta al tartufo

mandorle pelate g 32
acqua g 48
amido di tapioca g 8
olio di arachidi g 8
sale
olio al tartufo g 8

Per la decorazione

granella di nocciole tostate g 12

Per la polenta

In una pentola capiente stempera la farina con l'acqua e il brodo e condisci con olio e sale, fai cuocere fino ad addensare e a creare una polentina morbida. Quando sarà pronta, stendila su una teglia o su un tagliere allo spessore di 2 cm e falla raffreddare coperta da pellicola alimentare. Quando sarà fredda e soda, taglia in cubotti di 2 cm per lato, spennellali con l'olio e falli grigliare su una piastra o un grill antiaderente fino a quando saranno dorati su tutti i lati.

Per la fonduta al tartufo

In una ciotola d'acqua metti in ammollo le mandorle per almeno 12 ore. Trascorso il tempo necessario, sciacquale per bene sotto l'acqua corrente e frullale con il resto degli ingredienti, ad eccezione dell'olio al tartufo. Metti la crema in un pentolino, portala ad ebollizione e poi lasciala intiepidire. Quando sarà tiepida, condisci con metà dell'olio al tartufo e trasferisci il composto in una sacca da pasticciare.

Come servirli

Disponi su un piatto ovale da aperitivo i cubi di polenta appena grigliata, condiscili con un cucchiaino di fonduta di mandorle, una goccia di olio al tartufo e una spolverata di granella di nocciole tostate. Servili subito, ancora caldi.

FOCUS: ZERO SCARTI

Il mais è una coltura dall'ottima produttività e dalla grande forza nell'assorbire CO₂, un dato che va considerato attentamente: l'agricoltura infatti svolge un ruolo fondamentale nella lotta al cambiamento climatico, grazie alla sua straordinaria capacità di utilizzare l'anidride carbonica per la produzione di alimenti. E la polenta è una preparazione senza scarti!



IL CONSIGLIO DELL'ESPERTA

La frutta secca è un ottimo abbinamento alla polenta, perché le sue fibre e i suoi grassi "buoni" abbassano l'indice glicemico del mais. Risultato? Sazietà a lungo e meno stress per la digestione.