

23 Luglio 2019

La polenta d'estate si serve a fette e diventa un crostino

Accompagnata con verdure e sughi, uova, formaggi o semplicemente erbe aromatiche e un filo d'olio, questa specialità della tradizione riesce sempre a stupire



Veneto

La **polenta** non è un piatto da gustare solo d'inverno. La sua versatilità stupisce anche quando fa caldo e la voglia di mettersi ai fornelli se ne va rapidamente. Insomma la farina di mais cucinata ad arte è **deliziosa servita d'estate**, anche se non ci si trova in un rifugio di alta montagna. Le soluzioni per servirla sono davvero numerose, tante quante la fantasia vi suggerisce. Si può ricorrere a una cottura rapida e la si può condire con **verdure e sughi aromatici**, oppure si può scegliere di raffreddarla e **servirla a fette**, proprio come se fosse pane accompagnandola da **contorni, creme, salumi** e chi più ne ha più ne metta. Per chi dei fornelli non ne vuole proprio sapere, in commercio esistono **panetti di polenta di mais precotti** e già pronti per il consumo. Si tratta di un prodotto semplice, senza grassi aggiunti e perfetto per l'alimentazione di chi soffre di celiachia perché la polenta **non contiene glutine**.

Come vuole la tradizione la farina di mais viene fatta cuocere in acqua e sale. Una volta versata su un tagliere, la polenta viene **lasciata raffreddare e tagliata con un filo**. Le fette di polenta diventano anche protagoniste delle grigliate estive. Abbrustolandole sulla griglia sprigionano tutto il profumo di mais e diventano **croccanti e appetitose**.

Con le **fette di polenta grigliata** si possono preparare **deliziose bruschette**. Sarà un'ottima soluzione ad esempio per un **antipasto alternativo** e originale o per uno **spuntino sostanzioso** da condire con salse, verdure grigliate o passate in padella, uova, funghi trifolati, formaggi alla piastra, carne e pesce o anche semplicemente un'insalata di pomodori. Un esempio? Grigliate le fette di polenta, tagliate a cubetti alcuni pomodori e conditeli con olio extravergine d'oliva e sale, aggiungete un po' di mozzarella, basilico fresco e origano e il gioco è fatto. Stessa cosa si può fare utilizzando del tonno al naturale.

La polenta a fette è altrettanto gustosa servita con i peperoni precedentemente saltati in padella. Tutto il

sapore degli ortaggi si amalgamerà alla perfezione con la polenta esaltandone il sapore. Anche semplicemente **insaporita con le erbe aromatiche**, come rosmarino o alloro, e un filo d'olio extravergine di oliva riuscirà a stupirvi. Se poi cercate di accompagnarla con qualcosa di fresco da bere, considerate una buona birra artigianale. Nel caso scegliate di unire polenta e pesce, meglio propendere per una birra blanche, particolarmente apprezzata per la sua leggerezza e per il sapore leggermente acidulo, fresco e speziato.
