

Polenta con verdure



Ingredienti

- 200 g farina per polenta
- 50 g fagioli borlotti secchi
- 10 foglie cavolo nero senza gambo
- 1 cespo di bietole
- 50 g di avena decorticata
- 50 g di farro
- 50 g di fave secche
- 1 patata grossa
- 1 manciata di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- sale

Una rielaborazione di una tipica antica ricetta dei nostri avi montanari che la chiamavano matuji.

Sana nutriente facilmente digeribile e buonissima.

Fatta con il KCC (Kenwood Cooking Chef), ma si fa facilmente a mano, specialmente se si usa la polenta precotta.

Mettere i fagioli a bagno la sera precedente.

Soffriggere l'aglio e il prezzemolo in una padellina.

Cuocere i fagioli, le fave, il farro e l'avena per un' ora in abbondante acqua.

Dopo 30 minuti aggiungere le verdure e le patate, pelate e tagliate a pezzetti.

Mettere tutto nel cestello del Kenwood valutando circa 1 litro di liquido.



Inserire la spatola gommata mettere la temperatura a 100° - velocità (3) tempo 50 minuti

Quando l'acqua bolle aggiungere il sale, mettere la velocità a (1), fare scendere la farina lentamente.



A fine cottura ribaltare il contenuto in una ciotola capiente e aspettare alcuni minuti.



Servire ribaltando la ciotola e facendo delle fette .



Volendo si può spolverizzare con parmigiano grattugiato.



È buona anche fredda o spolverizzata con ricotta secca e scaldata in forno.

