



## Gnocchi di polenta con ortaggi e seppie

### Ingredienti Preparazione

- 350 g di farina di mais ■
  - 1,50 ml d'acqua salata ■
  - 600 g di seppie ■
  - 1 cipolla ■
  - 300 g di melanzane a dadini ■
  - 300 g di polpa di pomodoro ■
  - 300 g di zucchine a dadini ■
  - 50 g di olive snocciolate ■
  - 1 cucchiaio di capperi ■
  - 1 costa di sedano a pezzetti ■
  - 1 cucchiaio di zucchero ■
  - aceto di vino bianco ■
  - olio extravergine d'oliva ■
  - sale e pepe ■
- In una padella far rosolare le melanzane tenute sotto sale per 30 minuti poi sgocciolarle, soffriggere nella stessa padella le zucchine per 2-3 minuti e metterle da parte. In un'altra padella far appassire la cipolla, unire i pomodori e il sedano e cuocere per 15 minuti. Aggiungere le olive, i capperi, poco aceto e lo zucchero e amalgamare per 3-4 minuti. Unire le melanzane e le zucchine e regolare di sale e pepe. Tagliare le seppie a listarelle, salarle, peparle e rosolarle fino a quando non saranno morbide. Preparare una polentina piuttosto morbida aggiungendo un po' più d'acqua di quella consigliata dalle istruzioni e, quando sarà cotta, formare degli gnocchi con un cucchiaio o con l'attrezzo per le palline da gelato. Versare sulla polenta il ragù di verdure e servire subito.

### Preparazione Costo



### La dietista // 550 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦♦

Non lasciamoci ingannare dal contenuto di colesterolo di molluschi e crostacei. Sono poveri di grassi e possono rappresentare una valida alternativa per favorire il consumo di pesce anche da parte dei bambini.



### Abbinamento

Si può abbinare un buon Chianti Classico del senese.

**Preparazione**

facilissimo   
 facile   
 medio   
 difficile 

**Costo**

economico   
 medio   
 alto 

**Nutrienti**

**quantità/bilancio**  
 scarso   
 adeguato   
 eccessivo 

Per accorciare i tempi si può usare la polenta precotta, pronta in pochi minuti, o quella già cotta venduta sottovuoto.



## Crostata di polenta

**Ingredienti**

- 350 g di farina di mais ■
- 400 g di funghi porcini ■  
(anche surgelati)
- 3 salsicce ■
- passata di pomodoro ■
- odori misti tritati ■
- olio extravergine d'oliva ■
- 40 g di burro ■
- sale e pepe ■

**Preparazione**

Rosolare nell'olio prima gli odori poi le salsicce sbriciolate e infine i funghi, quindi aggiungere il pomodoro, aggiustare di sale e pepe e far cuocere lentamente una mezz'ora. Nel frattempo preparare la polenta e versarla in una pirofila imburrata, coprirla con il sugo, distribuirvi il burro in fiocchetti e passarla nel forno già caldo a 190° per 15 minuti. Servire ben calda.

**Preparazione**



**Costo**



**Abbinamento**

Perfetto per questa crostata un **Chianti Classico**.

**La dietista**

**761 Kcal a porzione**

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

Questa crostata di polenta è un piatto unico e completo di tutto rispetto: attenzione a non confonderla con un antipasto o uno stuzzichino.

Ricca di carboidrati, ma con proteine vegetali di qualità lievemente inferiore al grano, la polenta, impasto a base di farina di mais, ha indubbe qualità gastronomiche, prime tra tutte la versatilità in cucina.



## Stuzzichini di polenta fritta al rosmarino

### Ingredienti

- 500 g di farina di mais ■
- brodo vegetale ■
- olio extravergine d'oliva ■
- 1 mazzetto di rosmarino ■
- sale grosso ■
- olio per friggere ■

### Preparazione

Cuocere la farina di mais nel brodo vegetale (anche di daddo), aggiungendo due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; mescolare continuamente per lo stesso verso. Una volta cotta, spalmare la polenta su una teglia oliata, formando un rettangolo dello spessore di circa 1 cm. Quando è ben fredda ricavare dei bastoncini larghi 2 cm e lunghi 8. Friggere in abbondante olio e appoggiare su una carta assorbente. Cospargere con un trito di sale grosso e rosmarino preparato prima.

### Preparazione



### Costo



1 ora



### Abbinamento

Si consiglia per questi assaggi di polenta un rosso "ruspan-  
te", d'annata, delle tante **doc  
tosane**.

### La dietista

**660 Kcal a porzione**

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦♦

E se provassimo a friggere con olio d'oliva (anche se non extravergine)? Il piatto, anche se ricco di grassi (più salutari), ne guadagnerebbe anche in gusto.



1-3 anni



## Polenta verde

- Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini**
- 300 g di farina di mais ■
  - 250 g di spinaci o bietole lessati ■
  - 30 g di burro ■
  - 150 g di formaggio (taleggio, fontina o gorgonzola) ■
  - sale ■

### Preparazione

Portare a bollire in una pentola a bordi alti e fondo spesso (meglio ancora in un paiolo di rame) mezzo litro d'acqua già salata. Versare quindi a pioggia la farina di mais, mescolare energicamente e in continuazione per evitare che si formino grumi e aderisca sul fondo. Cuocere la polenta per circa 50 minuti, quindi aggiungere le verdure lessate e tritate, il burro e il formaggio a pezzetti. Proseguire la cottura per altri 10 minuti, continuando a rimescolare affinché gli ingredienti si amalgamino bene.

### Proprietà nutrizionali e note

Un piatto classico rivisitato per renderlo completo. La verdura, che siano gli spinaci o la bietola, lo arricchisce della preziosa fibra, importante per una buona funzionalità intestinale.

4-10 anni



## Pupazzetti di neve

- Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini**
- 3 albumi ■
  - 200 g di zucchero a velo ■
  - 100 g di cioccolato fondente ■
  - latte ■
  - burro per lo stampo ■

### Preparazione

Mettere gli albumi in una terrina e sbatterli con una frusta aumentando gradualmente la velocità. Quando il composto diventa più consistente aggiungere 50 grammi di zucchero a velo setacciati, continuando sempre a sbattere. Non appena gli albumi saranno sodi, unire poco per volta il restante zucchero a velo e lavorare ancora con la frusta fino a che il preparato non si staccherà dalla ciotola. Ungere quindi di burro lo stampo, rivestirlo di carta da forno e imbrattare anche questa. Mettere la meringa in una tasca da pasticciere e farla scendere formando dei pupazzetti di neve ben distanziati tra loro. Lasciare riposare per qualche minuto e infornare a 120° per 40 minuti, lasciando lo sportello del forno leggermente aperto. Staccare dalla placca le meringhe cotte, ma non troppo dorate, e lasciarle raffreddare. Fare fondere il cioccolato a bagnomaria insieme a 2 cucchiaini di latte, versarlo poi in un cornetto di carta da forno e disegnare i particolari dei vostri pupazzetti. Fare asciugare e servire.

