

## POLENTA (PULÉNTA)

### INGREDIENTI

500 g di farina  
sale

- Mettere sul fuoco il paiolo di rame con abbondante acqua salata.
- Versare a "pioggia" la farina nell'acqua bollente, rimestando per impedire la formazione dei grumi.
- Continuare la cottura della farina, sempre rimestando, per circa un'ora, finché la polenta non si stacchi dalle pareti del paiolo.
- Rovesciare la polenta sull'asse rotondo.
- Tagliare le fette di polenta con l'apposito filo legato all'asse.



Dalla metà dell'Ottocento ai primi decenni del Novecento la polenta di mais divenne l'alimento fondamentale nella cucina popolare; nutriva poco, ma riempiva lo stomaco. Si mangiava la polenta in diversi modi:

polenta e latte – polenta e pollo – polenta e coniglio – polenta e merluzzo – polenta e aringhe – polenta e pesci marinati – polenta e cipolle – polenta "concia" con strati di fontina e burro fuso – polenta e salsiccia – polenta e gorgonzola – polenta e formaggina – polenta e verze – polenta abbrustolita, a fettine, adatta ad accompagnare qualsiasi piatto.