



Polenta dolce

Ingredienti

- 200 g di Farina di granoturco
- 3 l d' Acqua
- 1 cucchiaio di Sale grosso
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Zucchero 4 cucchiaini

Preparazione

1. Mettete in un paiolo di rame l'acqua e accendete a fiamma alta. Una volta raggiunta l'ebollizione, aggiungete il sale e la farina a pioggia; mescolate energicamente con un cucchiaini di legno per i primi minuti, per evitare la formazione di grossi grumi. Lasciate cuocere per circa 40 minuti a fiamma bassa, mescolando ogni tanto.
2. Versate la polenta su un tagliere e lasciatela raffreddare, poi tagliatela a fette rettangolari regolari. Passate quindi le fette in padella, dove avrete fatto scaldare abbondante olio extravergine d'oliva e, una volta dorate su entrambi i lati, dopo averle ben scolate dall'eccesso d'unto, passatele in abbondante zucchero.
3. Servitele calde con cioccolato, miele o marmellata.

Informazioni nutrizionali

| | |
|---------------|-------------|
| carboidrati | 44.01 g |
| Energia | 200.95 kcal |
| grassi | 0.43 g |
| Fibra | 0.85 g |
| Proteine | 4.1 g |
| Grassi saturi | 0.06 g |
| Sodio | 31.15 mg |
| zuccheri | 5.11 g |

🕒 60

👤 4 4 persone