



1/4 persone

34

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

INGREDIENTI

Polenta Integrale	1 PAX	4 PAX
Brodo vegetale	g 65	g 260
Funghi porcini	g 250	g 1000
Germogli di legumi	g 100	g 400
Nocciole	g 5	g 20
Olio Evo	g 10	g 40
Paprika	g 10	g 40
Pepe nero	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Maggiorana	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.



Polenta integrale con germogli di legumi e funghi

Marian, Mattia, Mattias (P. Borsa – Monza)

PROCEDIMENTO

Iniziare a pulire i funghi porcini. Con un coltellino dalla lama liscia, raschiare delicatamente la parte finale e terrosa dei gambi, poi con un panno da cucina, pulito e leggermente umido, procedere a eliminare tutti gli eventuali residui. Tagliare i funghi a fettine, per la lunghezza, lasciandoli interi.

Iniziare a preparare la polenta. Versare l'acqua in una larga casseruola, salare, portare a bollore e versare a pioggia la farina. Mescolare da subito con una frusta a mano, per evitare la formazione di grumi. Fare cuocere la polenta per circa 40 minuti. In una padella rosolare uno spicchio di aglio, la maggiorana, la paprika e i gambi del prezzemolo, a fuoco dolce, aggiungere i funghi salare e pepare. Cuocere per 3-4 minuti.

Servire la polenta con i funghi ben calda, completando con del prezzemolo fresco a piacere, germogli di legumi (o di soia) e le nocciole tostate.

MODALITÀ DI COTTURA

Cottura stufata, tosatura e bollitura.

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati	g 48.6
Di cui grassi saturi	g 0.0
Di cui zuccheri	g 1.9
Proteine	g 10.5
Grassi	g 18.3
Fibre	g 7.7

VALORE ENERGETICO

400 Kcal / 1 PORZIONE

ALLERGENI

Frutta a guscio, sedano, soia, cereali contenenti glutine (tracce nella farina integrale).

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Polenta integrale al posto della polenta tradizionale per un maggiore apporto di fibre; presenza di nocciole ricche di acidi grassi essenziali come l'acido oleico con un impatto positivo nella protezione cardiovascolare e vitamine E con proprietà antiossidanti. I germogli di legumi sono un concentrato di vitamine e sali minerali. Ridotto contenuto di sale sostituito dalle spezie.

COSTI

1 PAX = 1,90 EURO 4 PAX = 7,60 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

La ricetta può essere realizzata utilizzando "farina integrale e bramata della Bergamasca". È una farina che risulta dalla macinazione grossolana del granoturco e deve essere ottenuta esclusivamente da varietà di mais vitrei o semi vitrei coltivati nel territorio della provincia di Bergamo.

STAGIONALITÀ

Invernale.

