

Fagioli con la polenta

Autore : Carolina Barra

Data : 24 Novembre 2020



Ingredienti

300 grammi di fagioli borlotti
300 grammi di farina di granoturco
3 spicchi d'aglio
Peperoncino
Sale q.b.
Olio EVO q.b.

Procedimento

Questa volta voglio proporvi un piatto molto adatto alle giornate autunnali, a base di polenta, che non si usa solo al nord ma è anche al sud, soprattutto nelle aree interne e nelle zone contadine, anche se la prepariamo in modi e con ingredienti diversi.

Iniziamo dai fagioli, io preferisco quelli secchi, da mettere a bagno almeno tutta la notte prima di cucinarli.

Li cuociamo in acqua non salata e in un tegame di terracotta o di coccio, quelli che si usavano una volta e che secondo me davano un tocco speciale di sapore.

In una pentola a parte mettiamo un litro d'acqua leggermente salata e con un paio di cucchiaini di olio; quando arriverà ad ebollizione andiamo a verseremo a pioggia la farina di granoturco, mescolando con un cucchiaino di legno. Lasciamo cuocere per un'ora circa, continuando a rimestare e controllando che non si attacchi.

In un'altra padella facciamo soffriggere sempre in olio EVO l'aglio e il peperoncino, versiamo la polenta e i fagioli ben sgocciolati.

Regoliamo di sale e lasciamo insaporire per circa cinque minuti prima di servire ben caldo.

Una variante che aggiunge gusto alla polenta, può essere quella di usare invece di acqua normale il brodo dove saranno stati lessati verdure nere, io preferisco i friarielli, che, volendo, possiamo anche aggiungere al nostro piatto.

Possiamo anche accompagnare con della salsiccia fresca, cotta magari nei fagioli.

Consiglio di abbinare un Valpolicella superiore rosso, come vino, che si sposa perfettamente ai sapori della nostra ricetta.

Buon appetito!