



Microonde: Polenta - [Visualizza sul sito](#)  
di Sconosciuto

primo piatto - microonde - farina di mais

Ingredienti:  
500 g di farina gialla per polenta  
2 litri di acqua  
sale q.b.  
una bella noce di burro  
1 bicchiere di latte

Procedimento:

mettere a bollire sul fornello 2 litri di acqua e salarla quando bolle.

Nel frattempo versare 500 g di farina in una pentola adatta al microonde (io ne uso una di Pyrex).

Quando l'acqua è bollente, versarla aiutandosi con un mestolo o un pentolino sulla farina e mescolare con una frusta metallica.

Continuare a versare tutta l'acqua, rimestando con la frusta.

L'impasto dovrà rimanere liquido.

Mettere nel microonde al massima potenza, per 10 minuti e mescolare, far cuocere altri 5 minuti e mescolare e far cuocere altri 3 minuti, poi mescolare e tirare fuori la pyrex.

Aggiungere il burro e il latte, mescolare e la polenta è pronta in meno di 20 minuti.