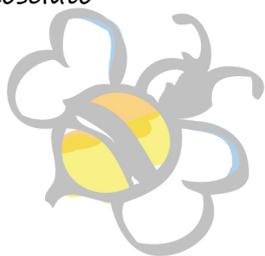
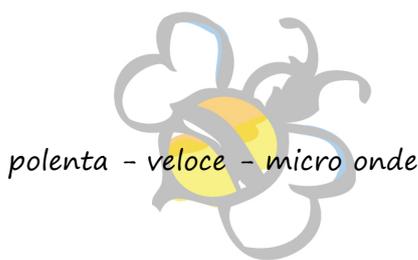




Polenta veloce - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto



eCucinando.it



polenta - veloce - micro onde

Polenta veloce al Micro onde.

Ingr. Per 4 persone

300 gr. polenta bramata

1 l. e un $\frac{1}{4}$ di acqua (per una polenta soda, se si desidera più morbida aumentare l'acqua)

2 cucchiaini da caffè di sale

2 cucchiai di olio evo

Procedimento:

Versare l'acqua e l'olio in un contenitore capiente in pirex, coprire e far andare al MO alla max potenza (il mio arriva solo a 750) finché l'acqua bolle (circa 5 minuti)

Versarvi la polenta ed il sale, mescolando bene e sbattendo un poco con la frusta a mano.

Rimettere nel MO sempre coperta, per 6 minuti a 750

Togliere e mescolare con cura.

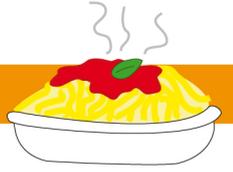
Ripetere ancora per due volte, (ogni volta togliere dal MO e rimestare), ma a 500 di potenza e per 5 minuti.

Questo è un ripiego per la polenta, ma è molto utile quando si ha fretta...oggi la Perlina ha gustato molto ha il raffreddore e quindi le ha fatto davvero piacere scaldarsi la panciotta e ci siamo pure divertite a tagliarla con il filo, come vedevo fare quando ero bambina io...

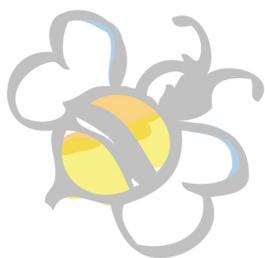
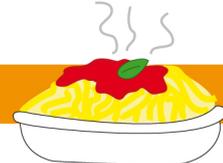
Il sugo: solo salsiccia a metro, soffritta e poi fatta cuocere nella passata di pomodoro fatta quest'estate..ahhh le ho fatto anche un pochino di antipasto



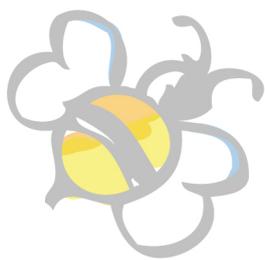
l'antipastino:



eCucinando.it



eCucinando.it



eCucinando.it