



**Studio Medico Perrone e Associati**

Corso Sempione, 8 Milano Tel. 023313719

[www.smp1993.it](http://www.smp1993.it)

E-mail: [info@smp1993.it](mailto:info@smp1993.it)

## *Polenta e broccoli*

*Ingredienti per 4 persone:*

*500 gr di farina di mais rimacinata*

*1 broccolo*

*2 barbabietole*

*15 gr di maizena*

*peperoncino*

*sale, pepe e olio evo*



*Procedimento:*

*Portare a ebollizione 2 litri di acqua con 20 grammi di sale. Tuffare i broccoli, suddivisi in cimette piuttosto piccole e regolari e cuocerli per circa 8 minuti. Unire la polenta a pioggia e mescolare vigorosamente con una frusta per evitare i grumi e cuocere, a fiamma dolce, per circa 40 minuti, fino a quando la polenta non sarà completamente cotta. Condire con due cucchiaini di olio e stendere in una placca, livellando il composto. Stampare la polenta, una volta fredda, con il coppapasta e arrostiti in una padella rovente da ambo i lati. In alternativa infornare, in forno caldo, a 200 gradi per 10 minuti.*

*Nel frattempo, stufare la barbabietola in una casseruola con un cucchiaino di olio e uno di acqua. Lasciare cuocere coperta per circa 25 minuti, fino a quando non risulterà tenera. Trasferire in un frullatore condendo con tre cucchiaini di olio evo, il peperoncino a piacere e un pizzico di sale. Ottenere una salsa liscia ed omogenea. Setacciarla in un colino a maglia fine e mettere alla base del piatto. Posizionare i dischi di polenta e servire.*