



## POLENTA IN CREMA DI CECI E CAROTE

### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

200 gr DI CECI SECCHI MESSI IN AMMOLLO PER ALMENO 12 ORE

1 CIPOLLA BIANCA PICCOLA

MEZZA COSTA DI SEDANO

2 CAROTE MEDIE

200 / 250 gr DI FARINA DI MAIS NON Istantanea

BRODO VEGETALE

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA Q.B.

SALE Q.B.

### **PREPARAZIONE:**

PER LA POLENTA:

In una casseruola con fondo spesso portiamo a bollore il brodo vegetale, dopodiché versiamo poco alla volta la farina di mais mescolando continuamente con una frusta in modo che non si formino grumi. Aggiungiamo brodo se necessario. Lasciamo cuocere per circa 40 minuti mescolando continuamente.

Aggiustiamo di sale a fine cottura.

PER LA CREMA DI CECI E CAROTE:

Sminuzziamo in un mixer il sedano le carote e la cipolla. In una casseruola mettiamo i ceci, le verdure sminuzzate, olio e pochissimo sale. Copriamo con acqua e lasciamo cuocere per circa due ore ( in pentola a pressione il tempo si dimezza). Passato il tempo di cottura assaggiamo e aggiustiamo di sale.

Con un frullatore ad immersione frulliamo il tutto fino ad ottenere una crema non troppo densa. Possiamo aggiungere del brodo se la consistenza non ci soddisfa.

Una volta ottenuta la crema aggiungiamola alla polenta e lasciamo andare sul fuoco per altri 10 minuti mescolando continuamente in modo che i sapori si amalgamino per bene.

Spegniamo il fuoco e lasciamo riposare/ raffreddare per 10 minuti circa prima di servire.

Consiglio:

mettiamo a cuocere prima i ceci e poi la polenta , calcolando i tempi, in modo che abbiamo già la crema pronta quando la polenta è cotta visto che quest' ultima tende a rapprendersi velocemente.

Se vogliamo accelerare un po' i tempi possiamo anche sostituire la polenta con della pastina o del riso.

Aggiungo che uno dei " segreti " di questa ricetta è l'uso di materie prime non precotte che danno un gusto completamente diverso al piatto.

BUON APPETITO AI CUCCIOLI DEL" C'ERA UNA VOLTA" A LE LORO MAMME E PAPÀ