

Migliacci fritti

senza glutine



Ingredienti

500 ml acqua

300 gr di farina di mais #

200 gr di provola affumicata senza lattosio

300 gr di speck

100 gr di parmigiano

1 uovo

1 lt di olio di semi

Farina di riso senza glutine #

Sale e pepe q.b.

Procedimento

In una pentola mettiamo a bollire l'acqua. Nel frattempo grattugiamo la provola ed il parmigiano. Quando l'acqua bolle versiamo la farina di mais, aggiungiamo il sale e lasciamo cuocere finché non si addensa, ci vorranno pochi minuti e dovremo avere un composto che si stacca dalle pareti della pentola. A questo punto aggiungiamo lo speck, la provola e il parmigiano. Mescoliamo per qualche minuto per far insaporire la polenta con il sapore dello speck e dei formaggi. Spegliamo la fiamma e trasferiamo l'impasto su una boule. Prendiamo una parte di impasto e formiamo delle palline, poi le schiacciamo leggermente per dare la tipica forma dei migliacci. Impanate con la farina di riso su tutti e due i lati. Fate attenzione che le polpette siano ben compatte altrimenti in cottura si apriranno. Per la cottura mettiamo dell'olio di semi in un tegame e quando è ben caldo friggiamo i migliacci. Scoliamo su fogli di carta assorbente e serviamoli caldi e croccanti.

Ricetta originale da "La cucina delle monache"