

Tortino di polenta con piselli

Senza glutine



Ingredienti

200 gr polenta istantanea #

300 gr Piselli sgranati

80 gr Provolone (o formaggio filante) senza lattosio

pepe

Facoltativi

1 fettina di burro senza lattosio o un cucchiaio di olio evo

Parmigiano

1 spicchio Aglio

Procedimento

Sgranate i piselli e rosolateli in una casseruola con un filo d'olio, un pizzico di sale e 3 cucchiaini di acqua per 10 minuti finché cotti e teneri, ma ancora verde chiaro. Nel frattempo affettate il

formaggio a fette sottili. Preparate la polenta istantanea portando a bollore 1 litro d'acqua. Cominciate a versare a pioggia la polenta. Mescolate per 5-8 minuti, la polenta deve restare molto morbida, quasi fluida. A questo punto aggiungere una fettina di burro e un pugno di parmigiano grattugiato. Se piace aggiungete anche uno spicchio di aglio tritato. Non lasciatela raffreddare: procedete immediatamente con il passaggio successivo. Versatene la metà in uno stampo per crostata di 20 cm e appianate con il dorso di un cucchiaio. Disponete le fette di formaggio a coprire la polenta. Versate sopra tutti i piselli distribuendoli uniformemente. Coprite con la polenta rimasta, versandola a piccoli mucchietti sopra i piselli e poi livellando sempre con il cucchiaio. Appoggiate un piatto sopra lo stampo e poi capovolgetelo. Lasciate intiepidire la polenta per 15-20 minuti o finché rassodata. Servite.

Ricetta dal web