Fior di polenta con tonno e capperi

Come trasformare un ingrediente semplice e povero come la polenta in un finger food irresistibile: i " Fior di polenta con tonno e capperi".

Fior di polenta con tonno e capperi (© Foto di Alessio Guerra)

La polenta è uno dei piatti tipici del Nord Italia, da sempre considerato un piatto povero e utilizzato anche in sostituzione del pane. Preparato con farina di mais ed acqua, può essere accompagnata, oltre che da carne e verdure, anche dal pesce, come in questa ricetta. In Veneto, ad esempio, è celebre la ricetta della **Polenta con il baccalà**.

Esistono **tre tipi di polenta**: 1) la **polenta gialla** fatta con la farina di mais, 2) la **polenta bianca** con la farina di frumento e 3) la **polenta scura** in cui viene impiegata la farina integrale.

> **Il segreto per cucinare una buona polenta è quello di mescolarla sempre con una frusta o con un cucchiaio di legno in modo che non si formino dei grumi. Più cuoce e più la polenta risulterà digeribile.**

Fior di polenta con tonno e capperi: la ricetta

Categoria: contorni e finger food
Difficoltà: bassa
Costo: basso
Dosi: per 2 persone
Tempo di cottura:

5-6 minuti (se adoperiamo la polenta già pronta che si trova in commercio)

Vino in abbinamento: Lambrusco di Grasparossa.

Ingredienti per 2 persone

- 4 fette di polenta;
- 1 confezione di tonno da 120 gr circa;
- 2 cucchiai grandi di passato di pomodoro;
- otto capperi;
- sale a piacere.

Procedimento

- In un padellino antiaderente mettere il passato di pomodoro con il tonno e cuocere per circa 3 minuti a fuoco lento;
- aggiungere sale a piacere;
- prendere la polenta e tagliarla a fette lunghe circa cm 10, larghe circa 5 cm e di circa 4 cm di spessore;
- con uno stampino a forma di fiore, ricavare due fiori da ogni fetta;
- in una padella antiaderente, scaldare i fiori ottenuti con le fette di polenta e, una volta caldi, farcire con il sugo di tonno, pomodoro e, sopra ogni fiore, aggiungere i capperi a piacere;
- servire e gustare!

Data di creazione
19/11/2015
Autore
gabriella-gasparini