

La cucina  
filmataTorta di polenta con  
alloro e fichi secchi

☆☆☆ facile

20'

2 h

€€€

Ingredienti per 6 persone:

- 200 g di farina di mais fine (fioretto)
- 1 foglia di alloro
- 1 limone non trattato
- 1 arancia non trattata
- 100 g di zucchero
- mezza bustina di lievito vanigliato in polvere
- 12 fichi secchi + 30 g di burro
- 4 cucchiaini di miele
- 1 pizzico di sale

380 cal/porzione

**1 Cuocete la polenta.** Versate 8 dl di acqua in una casseruola, unite la foglia di alloro e portate al limite dell'ebollizione. Unite un pizzico di sale, versate la farina a pioggia e, contemporaneamente, mescolate con una frusta per evitare la formazione di grumi. Cuocete la polenta per 45 minuti, mescolando spesso con un cucchiaino di legno.

**2 Fate l'impasto.** Eliminate l'alloro dalla polenta cotta, aggiungete

lo zucchero, 6 fichi secchi tagliati a dadini e il burro a fiocchetti, mescolate e lasciate raffreddare.

**3 Aggiungete gli agrumi.** Tagliate a filini la scorza dell'arancia e del limone ben lavati, spremete l'arancia intera e mezzo limone e mescolate il succo alla polenta fredda. Incorporate il lievito setacciato e versate l'impasto in uno stampo rotondo di 20 cm di diametro foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Cuocete la torta in forno già caldo a 180° per 45 minuti. Sfornate la torta e fatela raffreddare su una gratella.

**4 Completate.** Versate il miele in un pentolino, unite 4 cucchiaini di acqua e i fichi rimasti lasciati interi. Cuoceteli su fiamma bassa per una decina di minuti dall'inizio dell'ebollizione, finché lo sciroppo sarà denso. Unite le scorze degli agrumi, fate raffreddare e versate sulla torta.

## SAPERNE DI PIÙ

## Cuocere la polenta

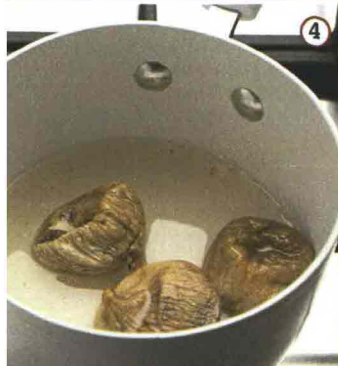
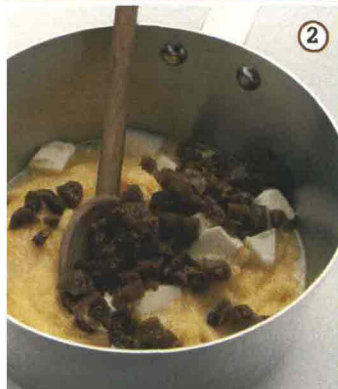
Oltre a quello tradizionale ci sono altri 2 metodi per cuocere la polenta. **Nella pentola a pressione:** portate a bollore l'acqua, salatela, versate la farina a pioggia e mescolando con una frusta. Chiudete la pentola e cuocete, dal fischio, per 20 minuti a fuoco basso. Per 4 persone occorrono 400 g di farina di mais: se a grana grossa vuole 1,8 litri di acqua; per la grana media bastano 1,6 litri e per quella fine, 1,2. Aprite la pentola e condite con una noce di burro. **Senza mescolare:** versate la farina nel recipiente di acqua bollente posto su uno spargifiamma, sbattete con la frusta per eliminare i grumi, abbassate la fiamma al minimo, mettete il coperchio e continuate la cottura senza più mescolare. Sul fondo del recipiente si formerà una crosticina dorata.

## Tressian alla vicentina

Versate in una pentola 5 dl di acqua, portate a ebollizione e aggiungete 150 g di farina di mais a pioggia, sbattete bene con una frusta e cuocete la polenta per 1 ora, mescolando spesso. Rovesciatela sul tagliere e lasciate raffreddare. Mettete a bagno 50 g di uvetta in 3 cucchiaini di grappa. Sbucciate

1 mela, tagliatela a dadini e irroratela con il succo di 1 limone; Eliminate la crosticina superficiale che si sarà formata sulla polenta,

tagliatela a fette e passatela al passaverdure con il disco a fori medi, raccogliendola in una ciotola. Incorporate 2 uova, 80 g di zucchero, 100 g di farina bianca setacciata con 1 bustina di lievito, 50 g di burro morbido, 4-5 cucchiaini di latte, l'uvetta con la grappa, 120 g di canditi misti a pezzetti, 30 g di pinoli, la scorza di 1 limone grattugiata e la mela. Imburrate uno stampo di 24 cm di diametro e spolverizzatelo di farina di mais fine, versate il composto e cuocete in forno già caldo a 170° per 1 ora. Servite il tressian caldo o tiepido.

la  
variante

*i fichi secchi cuociono  
in un delicato sciroppo  
al miele e danno un  
tocco speciale al dolce*



Piatti Chantal Delorme

### L'ATTREZZO SU MISURA

#### Il set per la torta

C'è lo stampo per la torta in materiale antiaderente con fondo mobile e bordo a cerniera. In più, nella stessa confezione trovate il piatto per dolci su cui sistemare la torta e la paletta in coordinato per tagliarla. Entrambi in melamina. (Guardini, Linea Easy Chic, a 23 €).



### DUE BUONE IDEE



Il miele di melo, delicato e profumato, esalta i fichi e si sposa con il gusto degli agrumi. Rigoni Asiago, 400 g, da 5,50 €



I fichi secchi per la torta devono essere morbidi e gustosi. Sceglieteli con cura. Fichi Soft Seeberger, distr. da Eurofood, 200 g, a 3,12 €