

Polenta gialla e cardi ripieni

scritto da Barbara Zattoni

Parliamo sempre di un “percorso del buon riuso” per queste due preparazioni che vi suggerisco: se avanzano i cardi lessi e della polenta cotta eccovi due ricette che anche questa volta strizzano l’occhio alla tradizione, con alcune varianti di forma.



Quel che vedete in foto, sono: 2 uova - 3 patate grosse lessate, sbucciate e schiacciate (500 gr) - 200 gr di macinata di manzo o avanzi di lessato - parmigiano, sale, scorza di limone grattata e prezzemolo. Un po’ il classico impasto

delle polpette di pelliccia (tanta patata e poca ciccìa), ottimo anche senza carne.

Io ci ho riempito le coste dei cardi puliti, togliendo con cura tutti i fili esterni e la pellicola bianca che si trova nella parte interna delle costole, mettendoli via via in una bacinella con acqua e mezzo limone strizzato per evitare l’ossidazione; lessandoli in acqua bollente con l’altro mezzo limone, coperti con la carta forno a contatto dell’acqua, sempre per il colore, scolandoli e asciugandoli.

Una volta farciti con il ripieno, son passati nell’uovo sbattuto e ruzzolati nel pan grattato. Si possono cuocere in forno a 180° per 20 minuti, o friggere in olio di arachide bello caldo, nella padella di ferro.

Mi piaceva abbinare i cardi con qualcosa di altrettanto invernale e godurioso e allora polenta fritta ma con un tocco in più. Io uso la farina gialla bramata del mulino Grifoni di Montemignaio, in queste proporzioni. 500 gr di farina gialla 2 litri e mezzo di acqua, 1 cucchiaino di sale e 3 o 4 gocce d’olio, avendo cura di versare la farina a pioggia nell’acqua che sta per prendere il bollore. Si evitano così il formarsi di grumi e una volta cotta, circa 50 minuti. Se pensate sia troppa, o ne cuocete in più apposta, stendetene una parte (mentre è ancora calda) in una placca, ad un’altezza di 2 cm. circa. Una volta raffreddata si ricavano un tot di cerchi, usando una formina e se ne farcisce una metà con taleggio o altro formaggio grattugiato e per arricchire ancora, della polvere di porcini e prezzemolo. Una volta chiuso il panino con l’altra metà, si passano nell’uovo e nel pangrattato. Si friggono in olio bollente, come i cardi. Per la polvere di porcini,

che ha una resa in profumi e sapore davvero notevole, basta pestare nel mortaio dei porcini secchi e passare il tutto ad un setaccio fine, mentre per la polvere di prezzemolo si mettono, solo le foglie, dentro un foglio di carta forno piegato, nel microonde. Basta 1 minuto circa perché le foglie si seccino completamente; a questo punto procedere come per i funghi e otterrete una polvere verdissima e profumatissima.