

Polenta al forno (accompagnata da verdure o insalata è un piatto completo)

Ingredienti (4 a 6 persone secondo il tipo di portata e l'uso)

- da 3 a 4 dl di salsa pomodoro ristretta
- 350 g tofu ticinese sbriciolato
- 2 CdM di tamari (salsa di soia)
- erbe aromatiche e spezie di vostro gusto
- 80-100 g formaggio duro e gustoso grattugiato
- 800 a 1200 g di polenta fredda

Preparazione

- sul fondo di una pirofila o lastra da forno con bordi, spandere qualche cucchiata di salsa; la restante salsa verrà amalgamata con il tofu sbriciolato; la salsa di soia, le spezie, 1/3 del formaggio;
- tagliare a fette regolari di un centimetro di spessore; ricoprire con una parte delle fette il fondo della pirofila; stendervi sopra circa un centimetro

della massa amalgamata; coprire con altre fette di polenta fino ad esaurimento della polenta e dell' impasto. Terminare la preparazione con la massa sopra l'ultimo strato di polenta, ricoprire con il restante formaggio grattugiato; mettere in forno preriscaldato; scaldare molto bene la preparazione e terminare gratinando.

Osservazioni e varianti:

Le varianti di questa ricetta sono molte; potete variare i tipi di polenta, aggiungendo ad esempio un 20% di farina di grano saraceno, miglio o castagne. Oppure una base per gnocchi di semolino (alla romana) stesa su una lastra da forno. In questo caso potete prevedere un unico strato di impasto, direttamente sul semolino e passarlo immediatamente al forno per la gratinatura.

La salsa pomodoro può venir sostituita con una peperonata, una salsa alle verdure o ai funghi o una semplice besciamella o vellutata.

Il tempo di cottura in forno dipende dallo spessore della preparazione; l'ideale sarebbe quello di non superare i due o tre strati di polenta in modo da poter scaldare bene tutta la preparazione; calcolate da 20 a 40 minuti a 180-200°C. Se disponete di un termometro sonda vegliare che la temperatura interna (a cuore) della polenta raggiunga 90-95°C. Per gratinare: alzate la pirofila verso i ripiani alti del forno e regolate il calore sopra a 250°C.

Potete usare la stessa massa per preparare delle lasagne o dei cannelloni.

Se desiderate dare un tocco particolare al gusto del tofu potete, una volta sbriciolato, prepararlo come nella ricetta "Fette di tofu alla falsa salsa d'arrosto".

Potete pure dividere questa ricetta, porzionandola e conservarla in congelatore, pronta all'uso.

Se prevedete di cuocere una polenta, ricordatevi di farne cuocere il doppio; avrete così, nel contempo, a disposizione una base già pronta per questa ricetta. Risparmierete tempo ed energia.

Per informazioni su salse tamari e shoyu vedi ricetta "Fette di tofu al basilico e limone".

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra