

## Polentine tricolori al forno

Gusta queste sfiziose polente in formato pocket con spinaci, carote e barbabietola.



Prova gli spinaci, le carote e la barbabietola in un formato tutto nuovo: allegro, gustoso e colorato come proposto in queste mini-polentine cotte al forno. Una vera delizia per gli occhi e per il palato... attenzione, una tira l'altra!

Difficoltà: bassa Costo: basso

Preparazione: 30 min. + 40 min. di cottura

## Ingredienti (per 4 persone)

150 g di spinaci 130 g di carote 1 barbabietola rossa 250 g di fagioli cannellini cotti 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino e mezzo di gomasio 200 g di farina per polenta istantanea

## **Procedimento**

- 1. Prepara la polenta come indicato sulla confezione. Una volta pronta, stendila ancora calda su una teglia con uno spessore di un centimetro e lasciala raffreddare.
- 2. Lava e monda le verdure. Lessa brevemente gli spinaci in poca acqua. Cuoci a vapore la barbabietola tagliata a dadini e poi, separatamente, anche le carote tagliate a rondelle. Lascia intiepidire tutte le verdure.
- 3. Dividi i fagioli cannellini in 3 parti uguali. Frulla ogni parte con una verdura diversa, servendoti di un piccolo mixer: con gli spinaci strizzati, con le carote e con la barbabietola, aggiungendo a ogni variante un filo d'olio e mezzo cucchiaino di gomasio. Se necessario, aggiungi pochissima acqua per rendere ogni composto più cremoso.
- 4. Dalla polenta raffreddata ricava dei dischi alti 1 centimetro circa, o tagliala con delle formine da biscotti. Inforna a 200°C per 20 minuti, poggiando le fette su carta da forno leggermente unta. Dovranno essere ben dorate: se necessario, usa il grill nella fase finale della cottura.
- 5. Guarnisci le fette con le 3 creme colorate servendoti di una tasca da pasticcere.