



1- Polenta ticinese

Difficoltà: semplice

Tempo: ca. 1 ora

INGREDIENTI (dosi per 4 persone):

500 g di **farina integrale ticinese per polenta o farina integrale per polenta "Rosso del Ticino"**
2 litri di **acqua**
Sale

PREPARAZIONE:

Portare l'acqua salata ad ebollizione. Appena l'acqua freme, aggiungere la farina a pioggia mescolando con una frusta. Far cuocere a fuoco moderato per ca. 1 ora mescolando regolarmente.
Se si desidera, aggiungere un bicchiere di latte a metà cottura.

OSSERVAZIONI:

--

1- Tessiner Polenta

Schwierigkeit: einfach

Dauer: ca. 1 Stunde

ZUTATEN (Dosen für 4 Personen):

500 g **Vollkorn-Polentagriess oder Vollkorn-Polentagriess "Rosso del Ticino"**
2 Liter **Wasser**
Salz

VORBEREITUNG:

1,5 – 1,8 l gesalzenes Wasser aufkochen und 500 g Polentagriess beimischen. Etwa 1 Stunde bei mässiger Temperatur, unter ständigem Rühren, kochen lassen.

BEMERKUNGEN:

--

1 - Polente traditionnelle

Difficulté: simple

Durée: ca. 1 heure

INGRÉDIENTS (doses pour 4 personnes):

500 g di **semoule complète de maïs ou semoule complète de maïs "Rosso del Ticino"**
2 litres d'**eau**
Sel

PRÉPARATION:

Porter à ébullition 1,5 – 1,8 l d'eau salée et ajouter 500g de semoule complète de maïs. Laisser cuire pendant une heure en remuant de temps à autre.

NOTES:

--