

Polenta con le Quaglie



Autore: Marisa

Categoria: Piatti Unici

Difficoltà: Facile

Persone: 4

Tempo di preparazione: 10min

Tempo di cottura: 20min

Stagione: Inverno



Ingredienti

INGREDIENTI PER LA POLENTA

- 500 gr. di farina gialla
- 1,5 litri di acqua
- sale q.b.

INGREDIENTI PER LE QUAGLIE

- 8 quaglie
- 2 cucchiari di olio d'oliva extravergine
- 450 gr. di polpa di pomodoro
- cipolla, salvia e 2 foglie d'alloro
- 1 bicchiere di vino bianco
- sale e pepe q.b.

Preparazione

PREPARAZIONE DELLA POLENTA (con pentola a pressione)

Mettere l'acqua nella pentola a pressione e portarla ad ebollizione. Al bollore aggiungere un bicchiere d'acqua fredda, versare lentamente la farina e mescolare molto bene. Quando riprende a bollire chiudere la pentola e cuocere per 20 minuti a fiamma molto bassa.

PREPARAZIONE DELLE QUAGLIE

Mentre la polenta cuoce, mettere l'olio in un tegame e far rosolare qualche fettina di cipolla. Lavare le quaglie, farle scolare e salarle internamente. Appoggiare le quaglie nel soffritto, unire salvia, alloro ed un poco di sale. Rosolare e sfumare con il vino. Aggiungere la polpa di pomodoro e cuocere per 20 minuti.

A cottura ultimata aprire la pentola a pressione, mescolare con un cucchiaino di legno la polenta e versarla sul piatto di portata. Adagiare le quaglie sulla polenta ed aggiungere il sugo di cottura.