Ricetta per Polenta nera

Per 2 persone

Tempo di preparazione: 30 min

Ingredienti:

- 150 g farina di grano saraceno grossa RIEPER
- 2 Cu olio di semi
- 1 albume sbattuto a neve
- 1 Cu piccolo di sale o sale aromatizzato
- 500 ml di brodo vegetale o acqua

Preparazione:

Questa è una pietanza particolarmente digeribile e saporita. Miscelare la farina all’ albume sbattuto.
Scaldare l'olio in un tegame, versarvi il grano saraceno, mescolare bene ed aggiungere brodo e sale.

Abbassare al minimo il calore, incoperchiare e lasciare fino a che sarà assorbito tutto il liquido.
A piacere servire con parmigiano grattugiato, un filo di burro fuso e erba cipollina.