Polenta com Ragu de Linguiça de Frango!

A polenta é um alimento típico da culinária italiana e a sua base é a farinha de milho.

Aqui no Brasil ela foi introduzida muito fortemente com a chegada dos imigrantes italianos. Com a produção abundante do milho , o fubá era um alimento forte para os camponeses e de muito baixo custo, por isso a polenta foi apelidada de “comida de pobre”. Só que hoje em dia, mesmo ainda sendo um prato muito barato, está longe de ter essa conotação, pois ele é servido em vários restaurantes de maneiras diferentes por chefs renomados.

A receita de hoje é simples, deliciosa e nutritiva, do jeitinho que a Nona fazia, e você pode fazer o ragu com a linguiça de sua preferência. Força no braço e vamos lá preparar!!

Ingredientes:

1/2 kg de fubá italiano (não é o mimoso)

2 1/4 litros de água

1 colher de sobremesa de sal

1 colher de sopa de manteiga

1/2 kg de linguiça de frango

1 colher de sopa de azeite

1 cebola

2 dentes de alho

1 cenoura

1/2 pimentão vermelho

1 talo pequeno de salsão

1/4 xícara de vinho branco

1 1/2 xícara de molho de tomate pelados picados

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Fazer o Ragu:

Tire a pele da linguiça e coloque a carne dentro de uma frigideira grande com azeite e refogue mexendo para soltar os grumos. Deixe grudar um pouco no fundo da panela para que a carne fique bem grelhada. Retire e reserve.

Na mesma frigideira sem lavar, adicione um pouco mais de azeite, a cebola, o alho, a cenoura, o pimentão e o salsão tudo picado. Adicione sal e pimenta a gosto. Refogue bem mexendo no fundo da panela para desprender o sabor da linguiça. Jogue o vinho branco, deixe cozinhar um pouco e

acrescente a linguiça reservada, misturando bem. Coloque essa mistura aos poucos num processador de alimentos e bata até os ingredientes ficarem bem picadinhos e incorporados. Volte tudo para a panela e acrescente o molho de tomate. Misture tudo e deixe ferver por alguns minutos para dar sabor ao molho. Verifique o sal, lembrando que a linguiça já é salgada. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada para conservar o ragu quente. E agora a polenta…

Modo de Fazer a Polenta:

Coloque a água numa panela funda e leve ao fogo alto. Adicione o sal, e quando começar a formar pequenas bolhas (nunca espere a água ferver, assim a polenta não espirra), coloque a manteiga e jogue aos poucos o fubá mexendo sem parar com um batedor ou colher de pau para não empelotar. Deixe ferver por mais uns 5 minutos sem parar de mexer para a polenta ficar bem cozida. Deve ser uma polenta mole, pois à medida que vai esfriando ela endurece.

Coloque numa travessa, ponha o ragu por cima da polenta com bastante queijo parmesão ralado e bom apetite!

Dica*: se você não tiver o processador de alimentos, é só picar bem todos os ingredientes.