

CONIGLIO ALLA SENAPE (4 PERSONE)

FACILE

Ingredienti:

1 coniglio pulito
1 cipolla rossa
1-2 spicchi di aglio
1-2 rametti di rosmarino
40g burro
1 goccio di olio di semi
1 goccio di vino bianco
3-4 cucchiaini di senape
150g panna (circa)
400g farina per polenta Rosso del Ticino
qb sale & pepe

Procedimento:

- ▶ In una padella scaldare un goccio di olio di semi e metà del burro, rosolare la carne su entrambi i lati, aggiungere la cipolla tagliata in due, gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati (o in camicia) e i rametti di rosmarino. Spennellare il coniglio con la senape prima da un lato, poi dall'altro, facendo in modo che si dori per bene. Sfumare con un goccio di vino bianco, eliminando i succhi di cottura creati sul fondo (con la carne sfregare leggermente il fondo della pentola). Aggiungere un goccio di acqua (per arrivare a metà altezza del coniglio circa), salare e pepare, abbassare la temperatura e lasciar cuocere per 1h 30 circa coperto
- ▶ Nel frattempo portare ad ebollizione 1.6 L (1600g) di acqua, salarla e versare a pioggia la farina per polenta continuando a mescolare con una frusta. Lasciar cuocere per 45'-1h mescolando di tanto in tanto. Se si possiede il paiolo elettrico (o un bel camino!) tanto meglio
- ▶ Togliere la carne dalla pentola e riservarla su un piatto coperta dalla stagnola. Filtrare la salsa rimasta, aggiungere la panna nella quale si saranno "sciolti" 2-3 cucchiaini di senape e portare il tutto ad ebollizione. Lasciar cuocere a fiamma medio-alta fino a quando non si otterrà una consistenza cremosa
- ▶ Aggiungere il restante burro alla polenta, mescolando per bene
- ▶ Servire il coniglio su un letto di polenta, coperto da un leggero strato di salsa alla senape. Finire con un rametto di rosmarino

NOTE:

Una volta pronta la salsa, ripassare tutto il coniglio al suo interno così da ricoprirlo di salsa. Sostituire il coniglio con il pollo, sia cosce (senza pelle!) che petti. Cambiano i tempi di cottura (1h per le cosce, 20-30 minuti per i petti a temperatura dolce). Sostituire la polenta rossa con una polenta integrale normale o una polentina gialla

TEMPI:

Preparazione: 15 minuti

Cottura: 1h45 minuti

CHI LA MANGIA?

GLUTENFREE