



# Le Ricette di Lucia Maria

## I Crauti del Contadino



Difficoltà:  
facile



Tempo:  
1 ora e mezza



Dosi:  
per 6 persone



Prezzo:  
medio

### INGREDIENTI

#### CRAUTI

- 1 kg di crauti del contadino Biotrentino (2 vasi da 500 g)
- 2 lucaniche trentine
- 3 etti di pancetta tagliata a fette non troppo sottili
- 6 etti di costine
- 1 mela preferibilmente golden
- 1,5 litri di acqua

#### POLENTA

- Acqua 4 litri
- Farina polenta 700 g
- Sale grosso 2 cucchiari

### PROCEDIMENTO

#### CRAUTI

1. Bollire per 10 minuti in una pentola la pancetta, la lucanica e le puntine
2. Togliere la carne dal fuoco e scolara
3. Mettere 2 barattoli di Crauti Biotrentino in una pentola, aggiungere la carne a pezzetti e una mela anch'essa a pezzetti (la mela permette di togliere un po' di acidità ai crauti)
4. Aggiungere 1,5 litri di acqua e mettere il tutto sul fuoco
5. Cuocere per 1 ora e mezzo
6. Controllare di tanto in tanto

#### POLENTA

1. Far bollire l'acqua salata in una pentola
2. Quando l'acqua bolle versare la farina a pioggia avendo cura di mescolare velocemente onde evitare la formazione di grumi
3. Portare a bollore e cucinare per 40 minuti

**Servire come piatto unico un po' di polenta abbinata a crauti e carne.**

**Curiosità:  
ottimi anche sulla pizza!**