

## **QUAGLIE RIPIENE CON POLENTA**

TEMPO PREPARAZIONE 10M

TEMPO COTTURA 20 M CIRCA

PORZIONI 3 PERSONE\*

### **INGREDIENTI**

3 quaglie già spiumate e pulite

6 piccole salsicce

4 fette prosciutto crudo

timo

rosmarino

alloro

1 mazzetto piccolo di prezzemolo

olio extravergine di oliva

720 ml di acqua

180 g polenta

### **PREPARAZIONE**

- Tritate la salsiccia, il prezzemolo e il prosciutto crudo.
- Con questo composto riempite le quaglie
- Legatele con lo spago
- Sistemate un rametto di rosmarino e uno di timo nello spago
- Cuocetele per circa 20 minuti in una padella con un po' d'olio qualche foglia di alloro.
- Bagnate ogni tanto con brodo vegetale
- Nel frattempo preparate la polenta seguendo istruzioni che trovate su confezione.
- Io ho portato a ebollizione 720 ml di acqua, poi ho salato e infine verso la polenta a pioggia
- Ho mescolato per circa 8 minuti
- Adagiate le quaglie sulla polenta e servite

**NOTE:** Non ho salato perché secondo me il prosciutto crudo dava già il giusto grado di sapidità. Se volete potete insaporire con un po' di pepe.

La quantità di quaglie è indicativa, 3 per il mio caso andavano bene ma dovete adeguare il numero alle vostre esigenze. Lo stesso per la polenta, cosa migliore è seguire quanto scritto sulla confezione.

Ho usato polenta istantanea che cuoce in 8 minuti. Per il brodo invece ho utilizzato semplice brodo di dado biologico.