SUGO DI PESCE

Ingredienti:
una tinca
un barbo
un cavedano
un persico
un lavarello
una bottatrice
cipolla
sedano
carote
uno spicchio d'aglio
vino bianco quanto basta

Difficoltà	♀♀
Tempo di preparazione	30'
Tempo di cottura	90'

Prima di descrivere il procedimento, qualche utile indicazione:

- l'elenco dei pesci da usare è puramente indicativo;
- vanno comunque esclusi i pesci grassi, come la sardina e l'anguilla;
- la quantità delle verdure deve essere uguale nel peso alla quantità del pesce usato (sfilettato).

Ricavare i filetti dai pesci a disposizione. Nel frattempo tritare grossolanamente le verdure ed appassirle in un tegame a freddo, senza alcun condimento. Unire tutti i filetti interi e continuare la cottura, aggiungendo sale, pepe, una spremuta d'aglio e qualche goccia di olio extravergine di oliva. Coprire interamente con il vino bianco e cuocere a fuoco lento fino a completa evaporazione, riducendo il più possibile. Con questa base è possibile fare una deliziosa **zuppa di pesce di lago**: bollire gli scarti del pesce ed unire il fumetto ottenuto al sugo, salando se necessario, aggiungendo prezzemolo ed aglio e qualche goccia di tabasco. Ma è anche un ottimo **condimento per la pasta**: basta lavorarlo, a piacere, con pomodoro, panna o semplicemente con aglio, olio extravergine di oliva e prezzemolo. Con il fumetto e questo sugo si può fare, infine, un ottimo **risotto di pesce**. Il sugo di pesce, fatto in modo così naturale e quando sia ben asciutto, può essere conservato a lungo in frigorifero.

Gianlucia e Bortolo Brighenti
"Taverna del Capitano" - Porto di Brenzone

FRITTO MISTO DI LAGO

Ingredienti:
pesce assortito
olio per friggere
sale

Difficoltà	♀♀
Tempo di preparazione	30'
Tempo di cottura	10'

Procurarsi un discreto assortimento di pesce. Per la frittura ottimi sono il cavedano, il persico, il lavarello, le sardene, le alborelle. L'anguilla andrà eventualmente messa nell'olio qualche minuto prima, mentre uova e «latte» di sardene solo all'ultimo momento.
Pulire e squamare il pesce e ridurlo a tranci di grossezza simile. Infarinare delicatamente e adagiare i pezzi nella classica padella di ferro in tanto olio a fiamma alta, girando a metà cottura; oppure mettere in friggitrice. Dorare bene, ritirare dall'olio ed asciugare. Servire immediatamente, caldo e croccante.

Gianlucia e Bortolo Brighenti
"Taverna del Capitano" - Porto di Brenzone