

FILETTI DI BOSA DORATI

Ingredienti:

400 gr. di filetti di bottatrice
olio extravergine di oliva
un uovo
pane grattugiato
sale

| | |
|------------------------------|-----|
| <i>Difficoltà</i> | 1 |
| <i>Tempo di preparazione</i> | 15' |
| <i>Tempo di cottura</i> | 5' |

Ricavare dalle bottatrici, preferibilmente di piccola taglia, i filetti. Asciugarli bene e passarli delicatamente nell'uovo e pangrattato. Metterli nella padella di ferro e friggere nell'olio extravergine di oliva, dorando da ambo le parti. Asciugare con l'apposita carta, salare e servire immediatamente. Sono squisiti anche al burro e salvia.

Francesco Brighenti
Porto di Brenzone

BOSA GRATINATA CON LE MELANZANE

Ingredienti:

300 gr. di filetti di bosa
olio extravergine di oliva
sale e pepe
cinque acciughe
un cucchiaio di capperi
una melanzana
tre pomodorini maturi
poca mentuccia
pangrattato

| | |
|------------------------------|-----|
| <i>Difficoltà</i> | 2 |
| <i>Tempo di preparazione</i> | 10' |
| <i>Tempo di cottura</i> | 10' |

Sistemare i filetti di bosa in una placca leggermente oliata, salare e pepare. A parte soffriggere in poco olio extravergine di oliva le acciughe e i capperi; togliere dal fuoco e aggiungere la melanzana, i pomodorini tagliati a cubetti e la mentuccia tritata finemente. Aggiustare di sapore e coprire con questo composto i filetti. Spolverare leggermente con il pangrattato, irrorare con un filo di olio extravergine di oliva e mettere in forno ben caldo a gratinare.

Ivo Miorelli
Ristorante "La Terrazza" - Torbole sul Garda