



FILETTI DI LAVARELLO ALLA VERONESE

Ingredienti:

600 gr. di filetti di lavarello
 300 gr. di polpa di pomodoro
 uno spicchio di aglio
 una cipolla
 due cucchiaini di capperi
 una manciata di olive verdi snocciolate
 un ciuffetto di prezzemolo
 un pizzico di timo

mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva
 mezzo bicchiere di vino bianco
 sale e pepe

Difficoltà



Tempo di preparazione

10'

Tempo di cottura

30'

In una pirofila appassire con l'olio extravergine di oliva la cipolla tritata ed unire i filetti di lavarello salati e pepati. Rosolare, spruzzare con il vino bianco e lasciar evaporare. Indi unire la polpa di pomodoro a pezzetti ed un trito composto da timo, prezzemolo, aglio, capperi e olive. Continuare la cottura a fuoco basso, rigirando delicatamente o cuocere in forno. Servire con patate lesate.

Vanda Cesaro

Assenza di Brenzone

COREGONE IN UMIDO CON POLENTA

Ingredienti:

400 gr. di filetti di coregone in salamoia
 una cipolla
 uno spicchio d'aglio
 una carota
 un gambo di sedano
 un ciuffo di prezzemolo
 un rametto di timo
 un bicchiere di vino bianco secco

pepe

10 cl. di panna liquida

10 cl. di salsa di pomodoro

Difficoltà



Tempo per la dissalazione

24 h

Tempo di preparazione

15'

Tempo di cottura

30'

Lavare i filetti di pesce e metterli a bagno in acqua fredda per circa 24 ore, cambiando l'acqua ogni 5-6 ore. Soffriggere in un bicchiere di olio extravergine di oliva le verdure (cipolla, aglio, carote, sedano) tritate ed unire i filetti di lavarello spellati. Bagnare con il vino bianco e far evaporare. Aggiungere il timo, il pomodoro e infine la panna. Portare a termine la cottura, per una quindicina di minuti, senza mai mescolare. Servire con una manciata di prezzemolo fresco tritato fine e cospargere con un filo di olio extravergine di oliva. Accompagnare con polenta fresca.

Michele Zomer

Hotel ristorante "Rely" - Brenzone

Questa ricetta risulta particolarmente interessante per l'impiego del lavarello, conservato a filetti in salamoia. Tale pratica è recente ed è nata quando si è cominciato a pescare lavarelli in grande quantità. Tra i vari esperimenti fatti dai pescatori gardesani, quello della conservazione dei filetti di lavarello in salamoia sta dando buoni risultati e continua tuttora.