



## 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.*