



LAVARELLO ALLA VICENTINA

Ingredienti:

quattro filetti di lavarello
farina bianca
mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva
uno spicchio d'aglio
una cipolla
un ciuffo di prezzemolo
due filetti di acciuga
mezzo bicchiere di latte
sale
formaggio grattugiato

| | |
|------------------------------|-----|
| <i>Difficoltà</i> | 2 |
| <i>Tempo di preparazione</i> | 10' |
| <i>Tempo di cottura</i> | 20' |

Infarinare i filetti di lavarello e rosolarli nell'olio extravergine di oliva. A parte tritare i filetti di acciuga, l'aglio, il prezzemolo e far passare il tutto con la cipolla sottilmente tritata. Cospargere indi la salsa ottenuta sui filetti di lavarello, salare, aggiungere il latte e continuare la cottura fino ad addensamento del sugo. Alla fine spolverizzare con il parmigiano grattugiato.

Antonia Trevisan

Ristorante "Al Pescatore" - Assenza di Brenzone

FILETTI DI LAVARELLO ALLA MUGNAIA

Ingredienti:

due lavarelli di medio peso
farina bianca
olio extravergine di oliva
una noce di burro
mezzo bicchiere di vino bianco
un ciuffetto di prezzemolo
sale

| | |
|------------------------------|-----|
| <i>Difficoltà</i> | 2 |
| <i>Tempo di preparazione</i> | 20' |
| <i>Tempo di cottura</i> | 10' |

Sfilettare i lavarelli, lasciando ai filetti ottenuti la pelle (non le squame!). Infarinare e sbattere bene, onde togliere la farina in eccesso. Mettere in padella il burro e qualche goccia di olio extravergine di oliva e disporvi i filetti dalla parte della polpa. Rosolare molto bene, fin quando non siano dorati; indi girare, salare e spruzzare con il vino bianco. Far evaporare e servire con un battuto fine di prezzemolo fresco.

Gianluca e Bortolo Brighenti

"Taverna del Capitano" - Porto di Brenzone

Il lavarello possiede una distribuzione paleartica: dall'Europa centrale ed isole britanniche fino allo stretto di Bering, comprendendo la penisola scandinava. È assente nel Nord America.