



LAVARELLO CON POLENTA

Ingredienti:

due lavarelli di circa 500 gr.
due scalogni
30 gr. di olio extravergine di oliva
30 gr. di burro
100 gr. di vino bianco secco
15 gr. di Martini dry
150 gr. di farina bianca per polenta
130 gr. di farina gialla per polenta
sale e pepe

<i>Difficoltà</i>	⌘⌘
<i>Tempo di preparazione</i>	10'
<i>Tempo di cottura</i>	45'

Sfilettare i lavarelli, togliendo loro anche la pelle. In un tegame scaldare l'olio extravergine di oliva e rosolare gli scalogni, tritati finemente e diluiti con un cucchiaino d'acqua. Adagiare i filetti di lavarello, rosolarli per un minuto, spruzzandoli con il vino ed il Martini. Salare, pepare e lasciar stufare per qualche minuto. Togliere dal fuoco ed irrorare con il burro fuso. A parte preparare due polente, una bianca ed una gialla, cuocendole per circa 45 minuti. Servirle calde, facendo in modo che ad ogni commensale, insieme al filetto di lavarello, venga servita un po' di polenta bianca ed un poca di gialla. È un ottimo antipasto.

Isidoro Consolini
Ristorante "Al Caval" - Torri del Benaco

LAVARELLO CON PATATE

Ingredienti:

tre lavarelli di circa 500 gr.
1 kg. di patate
olio extravergine di oliva
un ciuffo di prezzemolo
due spicchi d'aglio
sale e pepe

<i>Difficoltà</i>	⌘
<i>Tempo di preparazione</i>	10'
<i>Tempo di cottura</i>	30'

Sfilettare i lavarelli, togliendo loro anche la pelle. Pelare le patate ed affettarle spesse circa mezzo centimetro. In una pirofila, cosparsa precedentemente con olio extravergine di oliva, disporre a strati le patate, i filetti di lavarello grossolanamente tagliuzzati, il prezzemolo e l'aglio finemente tritati. Salare, pepare e spruzzare il tutto con mezzo bicchiere di acqua. Mettere in forno preriscaldato e cuocere per una buona mezz'ora a temperatura medio-elevata.

Antonia Trevisan
Ristorante "Al Pescatore" - Assenza di Brenzone