



LUCCIO IN UMIDO

Ingredienti:

un luccio di 1 Kg. circa
una cipolla
uno spicchio d'aglio
un gambo di sedano
un pezzetto di carota
un ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
un goccio di vino bianco

polpa di pomodoro
sale e pepe
una noce di burro
un po' di farina bianca

<i>Difficoltà</i>	⦿⦿
<i>Tempo di preparazione</i>	20'
<i>Tempo di cottura</i>	40'

Pulire, squamare e ridurre a tranci il luccio. Rosolare per bene i pezzi in olio extravergine di oliva con un battuto fine di cipolla, sedano, carota, aglio. Salare, pepare e spruzzare con il vino bianco. Aggiungere la polpa di pomodoro in quantità a piacere e continuare la cottura a fuoco lento. Al termine, togliere i tranci e disporli sul piatto di portata. Addensare il sugo con una noce di burro e un cucchiaio di farina bianca e versare la salsa così ottenuta sul pesce. Colorire con una manciata di prezzemolo fresco, tritato finissimo e servire con polenta.

Franco Panetto
San Zeno di Montagna

TRANCIO DI LUCCIO AL VAPORE

Ingredienti:

un luccio di 1 Kg. circa
uno scalogno
un porro
una cipolla rossa
due coste di sedano
una carota
un finocchio

un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe
olio extravergine di oliva

<i>Difficoltà</i>	⦿⦿
<i>Tempo di preparazione</i>	10'
<i>Tempo di cottura</i>	20'

Pulire il luccio e ridurlo a tranci (uno per porzione). Tagliare le verdure a julienne. Distribuire metà delle verdure nel cestello della vaporiera e sopra adagiare i tranci del pesce. Ricoprire poi con l'altra metà delle verdure. Scaldare l'acqua della vaporiera, coprire e cuocere il tempo necessario. Servire i tranci accompagnati con le verdure, salare, pepare e condire con un filo di olio extravergine di oliva.

Antonio Prudentino
Maderno

È un piatto leggero e delicato, naturalissimo. Anche la trota e il persico reale si prestano benissimo a questa preparazione.