



## TENCHEL A SGUAZZET

### Ingredienti:

due tinche di 300-400 gr.  
una nocetta di burro  
mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva  
una cipolla  
prezzemolo

erbeçine (coste, bieta costa)  
sale e pepe

Difficoltà

Tempo di preparazione

Tempo di cottura



20'

40'

Pulire con cura le tinche, distaccando le squame e levando anche i denti, in quanto diffondono nel preparato un disgustoso amaro di fiele. Soffriggere nel burro e nell'olio extravergine di oliva le erbe (cipolla, prezzemolo e biete) e porvi i pesci a rosolare per bene da ambo le parti, salando e pepando. Aggiungere poca acqua e far passare lentamente. Servire con polenta.

*Floreste Malfer*

È questa una ricetta tratta integralmente da «Il Benaco» di Floreste Malfer, che aggiunge anche: «...del *tenchèl a sguazzèt con polenta*, il pescatore dice: - *l'è la so morte* -, per significare che offre il massimo della saporosità».

## TENCA CO LE SARDENELE

### Ingredienti:

una tinca di circa 1 Kg.  
verdure per il court-bouillon  
alcuni filetti di sardene sotto sale  
un bicchiere di olio extravergine di oliva

Difficoltà

Tempo di preparazione

Tempo di cottura



15'

30'

Pulire per bene la tinca e lessarla nel classico court-bouillon. A parte in una padella capiente rosolare nell'olio extravergine di oliva i filetti di sardene. Indi unirvi il pesce a pezzi, diliscato. Consumare a fuoco lento per qualche istante, finché la salsa sia bene amalgamata con il pesce. Servire con polenta abbrustolita (può essere consumato sia caldo che freddo).

*Franco Zamboni (Pechino)*  
Porto di Brenzone

È questa un'antichissima ricetta dei barcaioli di Brenzone. Anche Floreste Malfer suggerisce, per tinche di 1 o 2 Kg., di prepararle in salsa. «... *lessata, si spruzza con olio bollente in cui sono soffritte delle sardine salate*».

È consigliabile acquistare le tinche ancora vive e tenerle due o tre giorni a bagno, cambiando spesso l'acqua, per far perdere ai pesci il loro caratteristico sapore di fango, peraltro poco accentuato in quelle del bacino del Garda.