



TENCA COI BISI

Ingredienti:

una tinca da 1 Kg.
400 gr. di piselli
qualche foglia di basilico
una cipolla
un bicchiere di vino bianco
due pomodori maturi (o pelati)

poca farina bianca
olio extravergine di oliva
sale e pepe

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

Preparare la tinca, pulendola, squamandola e riducendola a piccoli tranci. Infarinare leggermente e dorare nell'olio extravergine di oliva con la cipolla finemente tagliuzzata. Salare, pepare e spruzzare con il vino bianco. Unire quindi i piselli, i pomodori, il basilico. Continuare la cottura a fiamma dolce e passare in forno gli ultimi dieci minuti. Servire in piatti molto caldi.

Franco Panetto
San Zeno di Montagna

TINCA AL FORNO

Ingredienti:

una tinca di circa 1 Kg.
un ciuffo di prezzemolo
uno spicchio d'aglio
50 gr. di pane grattugiato
50 gr. di formaggio grattugiato
due uova
sale e pepe

tre foglie di salvia
una foglia di alloro
un bicchiere di olio extravergine di oliva
un bicchiere di vino bianco secco

<i>Difficoltà</i>	🍴🍴
<i>Tempo di preparazione</i>	30'
<i>Tempo di cottura</i>	40'

Pulire, squamare e lavare per bene la tinca. Preparare il ripieno con i seguenti ingredienti tritati ed amalgamati: prezzemolo, aglio, pane e formaggio grattugiati, uova, salvia, alloro, sale e pepe. Farcire il pesce con questo impasto, cucirlo e metterlo in una pirofila con olio. Salare e pepare quanto basta. Cuocere in forno caldo il tempo necessario, bagnando di tanto in tanto con gocce di vino e con il suo sugo.

da "La Nostra Cucina" - A.A.S.T. Brenzone, 1981

Lo sapevate che la tinca è un "ruminante"? Il cibo, infatti, arrivato nel ventre, è rimandato nella faringe con movimenti antiperistaltici e qui ulteriormente sminuzzato e triturato dai denti faringei, speciali a quest'uso.