

LE VIE DEI GOLOSI

GASTRONOMIA / Le proposte culinarie di stagione dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" di Como

OLTINI DI LAVARELLO



Ingredienti per 4 persone

70 g di lavarello, 250 g di pan-
carré, 2 tuorli d'uovo, 50 g di grana
no, 6 g di aglio, 40 g di burro, 20
g di prezzemolo, 100 g di carote, 70 g
di funghi porcini, 100 g di zucchine,
2 g di sale, 20 g di olio extravergine di
dei laghi lombardi

Preparazione

Preparare i lavarelli e filettarli. Per pre-
parare la farcitura passare il pancarré
tritato. Mettere una padella sul
fuoco con poco olio e burro e ag-
giungere il pancarré setacciato, men-
dolo fino a raggiungere una
terza tostatura. Versarlo in una
casseruola, aggiungendovi i rossi d'uovo,
il grana grattugiato e il prezzemolo
tritato. Ammorbidire con
olio vegetale fino a formare un
sugo omogeneo, quindi aggiun-
gere il sale. Su un tagliere, adagiare
i filetti di lavarello, farcirli con il
sugo, quindi arrotolare con cura
il filetto. Ripetere l'operazione
per tutti i filetti di pesce. A parte,
tritare a bastoncini fini le carote, le
cipolle e i porri, dopo di che
friggerli in padella con olio d'oliva. In
una padella leggermente unta ad-
agiare i filetti farciti, aggiungere le
cipolle brasate e far cuocere in forno
ad alto a 160° per circa 10 minuti.
Servire con il sughetto di cottura
trattato con olio di oliva crudo.

Omaggio al pesce di lago



Il lavarello è un pesce particolar-
mente gustoso, dalle carni tenere e
che in genere incontra il favore di
molti. Cucinato con il vino bianco,
poi, risulta particolarmente leggere
e quindi ideale per chi intrapren-
de una dieta povera di grassi. Il suo
nome scientifico è *Coregonus* ed è
lungo in media 30-40 cm, ma può an-
che arrivare a superare i 50 e rag-
giungere il peso di 1,6 kg. Il lavarello
è diffuso principalmente nei
grandi laghi prealpini, ma anche in
quelli vulcanici laziali.

Per questa puntata delle "Vie dei
golosi", i cuochi dell'Istituto Al-
berghiero "Brera" (in alto, foto Ma-
tina Vacca) hanno cucinato il lavi-
rello insaporendolo con una farci-
tura a base di pancarré e verdure.
Per ingentilirne la portata, il pesce
viene arrotolato e gli involtini così
ottenuti possono essere presentati
sul piatto disposti a semicerchio,

LA CURIOSITÀ / Il petto d'oca

Un'antica e rara ricetta istriana è il fi-
letto di petto d'oca stagionato. Il petto
sgrassato e opportunamente salato
viene messo sott'olio per circa un an-
no. La carne ha così tutto il tempo per
ammorbidirsi e aromatizzarsi. Il filetto,
in fettine simili alle acciughe, viene
quindi posto in vasetti di vetro.

accompagnati con uno sformatino
di polenta fresca e aggiungendo poi
le verdure brasate.

Ad accompagnare il pesce, un gu-
stoso tortino di zucchine farcito
con *quenelles* (piccole polpettine) a
base di petto d'oca, petto di pollo e
funghi porcini. Per arricchire il
menù si possono accostare ai piatti
proposti anche pietanze a base di
carne oppure contorni quali patate
bollite, verdure saltate, o una cru-

CALICE DOC / Riesling renano



Zona di produzione

Ottenuto con uve Riesling, a cui si
aggiungono anche uve Riesling
italico, Pinot nero, grigio e bianco,
questo vino bianco è prodotto
nell'Oltrepò pavese

Caratteristiche

Colore giallo paglierino con lance
ambrate; profumo intenso, fine,
fruttato con tenue richiamo
aromatico; sapore secco, fresco
e gradevole. Gradazione alcolica
minima 11%.
Temperatura di servizio 10 °C

Abbinamenti

Antipasti magri, ostriche, frutti
di mare e pesci bolliti

TORTINO DI ZUCCHINE



Ingredienti per 4 persone

⇒ **PER IL TORTINO:** 180 g di
zucchine, 25 g di olio extravergine di
oliva dei laghi lombardi, 18 g di
burro, 40 g di farina, 1/2 lt di latte, sale
q.b., 100 g di tuorli d'uovo

⇒ **PER LE QUENELLES:** 500 g di
petto di pollo, 200 g di petto d'oca, 2
albumi, 150 g di funghi porcini
seccati, 60 g di pancarré in fette, 150
g di panna liquida, sale e pepe q.b.

Preparazione

Lessare le zucchine e frullarle nel
mixer. Preparare un roux piuttosto
consistente con burro, olio, farina, latte
caldo, zucchine frullate e tuorli d'uovo.
Versare negli stampini e riempirli so-
lamente a metà.

Per le *quenelles* Ammorbidire le fette
di pancarré con la panna e gli albumi.
Tagliare a dadini il petto d'oca e
rosolarlo in padella con poco olio. Una
volta rosolato, sgocciolarlo e lasciarlo
raffreddare. Passare nel mixer il petto
di pollo con il pane ammorbidito e
unire i funghi, prima ammorbiditi nel-
l'acqua. Versare il tutto in una terrina e
aggiungere il petto d'oca rosolato,
sale e pepe. Dopo aver scaldato
una teglia con carta da forno, disporre
il composto così preparato formando
delle *quenelles* (piccole polpettine)
aiutandosi con due cucchiaini. Cuocerle
in forno insieme con gli sformatini a
180° per 15-20 minuti.

dité sempre di verdure. Per ottene-
re un risultato anche esteticamen-
te piacevole, disporre su ogni piat-
to 2 o 3 *quenelles*, insieme con un
tortino di verdure. A piacere è pos-
sibile accompagnare il piatto con
salsa al formaggio.

Qualche consiglio per la scelta
della carne di oca. Quella più ma-
gra appartiene sempre a oche più
giovani. Se cucinata arrosto è suf-
ficiente aggiungere abbondanti rap-
pe e patate per assorbirne il grasso
in eccesso oppure ricorrere a una
preveniva sbollentatura. Affinché
la carne risulti croccante, non bi-
sogna mai bagnare l'oca con il suo
sugo, è consigliabile inoltre cuo-
cerla appoggiata sulla griglia del
forno. Se si acquista a pezzi, si con-
siglia di scegliere il quarto anterio-
re, che è la parte migliore.

Per informazioni sulle ricette
chiamare lo 031.30.55.40.

APPARECCHIARE CON STILE

Fantasia di amarene e rose bianche

L'amarena deco-
ra la tavola di og-
gi. È un frutto
appartenente al-
la famiglia delle
Rosaceae, detta
anche Ciliegio
selvatico nano,
Ciliegio acido o
Ciliegio monta-
no, ed è la specie
selvatica da cui
discendono le va-
rietà conosciute
come amarene,
marasche e visciole. Sono antichissime,
probabilmente originarie dell'Estremo
Oriente ma già acclimatate nelle nostre
zone nel periodo neolitico, come testimo-
niano i ritrovamenti di suoi noccioli in in-
sedimenti palafitticoli dei laghi svizzeri.
Rispetto alle visciole e alle marasche, che
hanno un colore rosso scuro, l'amarena è
caratterizzata da una tonalità più pallida



Colori caldi per un centrotavola raffinato ed elegante

e da un sapore forte-
mente acido e ama-
rognolo. In Lombar-
dia l'amarena è pre-
sente come albero
mantenuto presso le
case di campagna
per un consumo in-
dividuale e per deco-
razione. Per realizza-
re il centrotavola
sono necessari alcu-
ni bicchieri, se possi-
bile delle coppette.
Dispone tre su una
tovaglia bianca, una in piedi e due sdraia-
te. Riempire la coppetta in piedi di ama-
rene e nelle coppette sdraiate distribuire
dei rametti di amarene con le foglie, crean-
do un leggero movimento. Per richiamare
il colore della tovaglia, arricchire il cen-
totavola con due o tre rose bianche. Per il
tovagliolo usare una piega semplice, e di-
sporvi sopra un rametto di amarena.