

Missoltini in carpione

Ricetta Lombarda

a cura di Augusto Zaninelli

INGREDIENTI per 1 persona

- 100 gr di missoltini
- 100 gr di timo (meglio se il timo selvatico del Lago di Como)
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla
- Alcune canne di cipolla
- 20 gr di salvia
- 60 ml di aceto
- 100 ml di acqua
- 10 gr di olio extravergine di oliva del Garda (1 cucchiaino)



CURIOSITÀ

Il "missoltino" è un tipico pesce del Lago di Como, in alternativa si possono usare altre varietà di pesce di Lago come gli agoni o le alborelle.

Questo tipo di preparazione prende il nome dal carpione, pesce di acqua dolce molto pregiato ma ormai pressoché scomparso.

Il suddetto pesce ha carni delicatesime, cosicché si usava prolungarne la conservabilità cuocendolo e addizionandolo di una salsa di aceto e verdure.



VINO CONSIGLIATO
Bianco Chardonnay
della Franciacorta

PREPARAZIONE

Raschiare i missoltini freschi (o gli agoni freschi), togliere le interiora, lavarli abbondantemente, aprirli e passarli per pochi minuti su di una griglia (o nel forno con funzione grill), in modo che si cuociano leggermente e metterli in una capiente marmitta.

In un tegame fare insaporire l'olio di oliva con gli spicchi di aglio schiacciati e la cipolla tagliata a fette sottili, poi unire, l'acqua, le canne di cipolla, le foglie di salvia, l'aceto e il timo.

Dall'inizio dell'ebollizione calcolare 5 minuti, poi versare il tutto sopra i pesci. I missoltini in carpione si gustano dopo 24 ore a temperatura ambiente.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 219

Proteine	g 18	Colesterolo	mg 53	Fibra	g 1,05
Lipidi	g 14	Ac. grassi saturi	g 2,27	Sodio	mg 61
Glucidi	g 6	Ac. grassi monoinsaturi	g 9,33		
		Ac. grassi polinsaturi	g 1,70		