RISOTTO CON BRODO DI PESCE

Ingredienti:
300 gr. di riso
1,5 l. di brodo di pesce ben salato
uno spicchio di aglio
mezza cipolla
500 gr. di biete o coste
una noce di burro
un bicchiere di vino bianco
3 dl. di latte intero
un ciuffo di prezzemolo

Difficoltà	♀♀
Tempo di preparazione	10'
Tempo di cottura	45'

Spesso non si utilizza il liquido di cottura del pesce. Perché non preparare con questo un ottimo risotto? Eccone la ricetta: soffriggere in una noce di burro la cipolla tritata e l'aglio (che verrà poi tolto) ed unire le biete tagliuzzate. Cuocere a fuoco lento per una mezz'ora circa, mescolando di tanto in tanto. Unire il riso, tostarlo, spruzzare con il vino bianco e lasciar evaporare. Continuare la cottura con il brodo di pesce, aggiungendo il latte intero a tre quarti di cottura. Servire fumante, spolverando con una manciata di prezzemolo fresco tritato finissimo.

Giuseppe Veronesi (Cicio)
Castelletto di Brenzone

BARBO CON CIPOLLA

Ingredienti:
un barbo di circa 1 Kg.
quattro cipolle
un bicchiere di olio extravergine di oliva
un bicchiere di aceto

Difficoltà	♀
Tempo di preparazione	20'
Tempo di cottura	30'

Pulire il barbo e ridurlo a tranci. A parte tagliare molto sottilmente le cipolle ed appassirle nell'olio extravergine di oliva. Aggiungere l'aceto, salare e continuare la cottura a fuoco lento per circa un quarto d'ora. Nel frattempo friggere il pesce, spolparlo ed unirlo alle cipolle. Amalgamare il tutto a fuoco vivo e lasciar riposare 24 ore. Servire a temperatura ambiente con polentina abbrustolita.

Nella Coltri
Ristorante "La Taverna" - Pai di Sotto

Il barbo (*Barbus plebejus*), non ha mai costituito nel Garda popolamenti abbondanti; la sua presenza è per lo più localizzata nel basso lago e in corrispondenza della foce dei principali affluenti. La specie vive in stretto rapporto con il fondo, sul quale ricerca il cibo mediante sollevamento del sedimento con il lungo e affusolato muso, dotato di due paia di barbigli. La lunghezza massima raggiungibile è di circa 80 cm, corrispondente a un peso di 6 kg. circa. La riproduzione ha luogo da maggio a luglio su bassi fondali ghiaiosi e sabbiosi. Le uova non devono essere assolutamente consumate in quanto tossiche e capaci di procurare dolori addominali e vomito.