

Tinca al forno con Polenta

Ricetta di Viaggio

In attesa della *passerella galleggiante* dell'artista **Christo**, dal Lago Azzurro arriva un ottimo consiglio per cucinare uno dei pesci più diffusi nelle acque dolci del lago d'Iseo: la tinca.

per 4 pers.

Ingredienti



4 tinche di medie dimensioni;

250 gr. di parmigiano grattugiato;

150 gr. di pane grattugiato;

80 gr. di battuta di prezzemolo;

aglio, sale, olio extravergine di oliva.

Procedimento

Aprite le tinche dal ventre e pulitele dalle interiora. Deliscatele pazientemente e lavatele con cura.

Mescolate gli ingredienti del ripieno inserendoli a secco (in modo che assorbano il grasso durante la cottura) all'interno dei pesci.

Ungere un tegame di terracotta con alcuni cucchiai di olio extravergine di oliva.

Disporre le tinche ripiene su foglie di alloro fresco.

Preriscaldare il forno a 200 gradi e far cuocere per circa mezz'ora.

Servire con polenta di contorno.