

# ANGUILLA (Anguilla anguilla)

## Tronchetti di anguilla al gratin

Ingredienti per 6 persone:

1.6 kg. di anguilla

1 lt. di acqua

timo

alloro

prezzemolo

1 cipolla

1 chiodo di garofano

1 limone

sale, pepe

1/2 bicchiere di vino bianco

2 cucchiaini di capperi sott'aceto

30 gr. di burro

20 gr. di farina

Si taglia l'anguilla in tronchetti da 5 cm. e si priva della testa e della coda. I tronchetti si lasciano riposare per un'ora in una terrina contenente acqua fredda salata. Si versano le teste e le code in una casseruola contenente l'acqua, il timo, l'alloro, il prezzemolo, la cipolla, il chiodo di garofano, una presa di sale e tre granelli di pepe bianco. Si porta il liquido ad ebollizione e si lascia cuocere per un'ora. Si estraggono i tronchetti di anguilla dall'acqua, si risciacquano, si asciugano, poi si allineano in una pirofila rettangolare di servizio imburrata. Si ricopre, a file, con il liquido di cottura delle code e teste, preventivamente filtrato, e si mette in forno a 180° C per un'ora. Si aggiunge il vino bianco e si lascia evaporare, quindi si mettono i capperi, il prezzemolo tritato e dopo qualche minuto, si incorporano il burro e la farina, precedentemente lavorati. Si rimescola la salsa con delicatezza, quindi si lascia leggermente addensare.

## Anguilla in guazzetto

1 kg. di anguilla

200 gr di polpa di pomodoro

aglio

olio di oliva

olive nere

1/2 bicchiere di vino

peperoncino

Tagliate l'anguilla a tronchetti e rosolatela in padella, con l'aglio intero e l'olio. Sgrassare, quindi irrorare con il vino bianco. Lasciare ridurre, poi aggiungere la polpa di pomodoro, il peperoncino e le olive nere snocciolate. Completare la cottura e servire.

## Spiedini di anguilla

Ingredienti per 6 persone:

1.5 kg. di anguilla

pane grattugiato

olio extravergine di oliva

alloro

1 limone

1 limone

sale, pepe

Tagliate l'anguilla a pezzi di 10 cm di lunghezza, poneteli in una terrina con sale pepe, pan grattato ed un filo di olio e mescolate bene affinché i vari pezzi raccolgano il condimento. Infilateli sullo spiedo, alternandoli a foglie di alloro. Durante la cottura spennellateli con il succo di limone mescolato all'olio.

## Anguilla alla crema

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di anguilla

2 cipolle  
100 gr. di burro  
1 spicchio di aglio  
vino bianco secco  
1-2 teste di champignons  
mazzetto guarnito  
16 gamberi sgusciati  
brandy  
2 dl. di panna  
1/2 cucchiaio di farina  
sale, pepe

Preparare l'anguilla per la cottura; quindi tagliarla a rocchi. In 40 gr. di burro fuso appassire dolcemente le cipolle e l'aglio tritati finemente. Unire i pezzi di anguilla, lasciarli colorire, poi coprirli di vino bianco, salare, pepare, unire il mazzetto guarnito e far cuocere per 20 min. in modo che il vino si riduca per 2/3. Intanto mondare le teste dei funghi e farle saltare in padella con altri 30 gr. di burro; abbassare la fiamma e cuocere dolcemente per circa 20-25 min. In un terzo recipiente far saltare i gamberi con 10 gr. di burro, unirli ai funghi, spruzzare di brandy, unire 1 dl. di vino bianco, salare, pepare e cuocere ancora per 5 min, levare dal fuoco. Prelevare dai rispettivi fondi di cottura anguilla, funghi e gamberi; riunire le tre salse, filtrarle, rimetterle in una casseruola, far prendere un bollore, dopo aggiungere la panna, il burro rimasto, lavorato con la farina e far addensare il sugo, cuocendo piano per 5 min. Rimettere nel recipiente tutti gli ingredienti e farli scaldare bene, senza che la salsa bolla. Servire caldissimo.

### **Anguilla al marsala**

Ingredienti per 6 persone:

1 kg. di anguilla  
farina  
1/2 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
1 limone  
prezzemolo  
burro  
sale, pepe

Ingredienti per 4 persone:

Tagliate l'anguilla a pezzi di 5-7 cm. di lunghezza, passateli nella farina e fateli dorare nel burro fuso. Abbassate il fuoco ed aggiungete la cipolla, prezzemolo ed aglio tritati finemente. Irrorate con il succo di limone e col marsala e procedete alla cottura a fiamma dolce, servendo ben caldo.

### **Anguilla in salsa tartara**

2 anguille di 600 gr. Ciascuna  
2 uova sode  
1 cucchiaio di aceto di vino  
3 dl. di olio  
1 tuorlo  
1 cucchiaio di senape  
1 limone  
20 gr. di capperi  
3 cetriolini  
sale, pepe

Pulire le anguille, tagliarle a pezzi di 5 cm senza spellarle. Metterle nel forno caldo a 220° C sulla griglia, disponendovi sotto un recipiente con un pò d'acqua per la raccolta del grasso. Dopo 5 minuti abbassare il calore del forno fino a 170° C e cuocere ancora per 20-25 min. Intanto preparare la salsa; tritare i tuorli d'uovo sodo e lavorarli con un cucchiaio d'aceto e 1 dl. d'olio; preparare una maionese con il tuorlo crudo, sale, pepe, senape, succo di limone e i restanti 2 dl. di olio. Aggiungerla alle uova sode con i capperi e i cetriolini tritati. Togliere i pezzi di anguilla dal forno, salarli e servirli caldi accompagnati dalla salsa.

### **Anguilla in umido con piselli**

Ingredienti per 4 persone:

1,5 kg. di anguilla  
250 gr. di pomodori pelati  
400 gr. di piselli  
olio extravergine di oliva  
3 foglie di salvia  
aglio  
cipolla

1/2 bicchiere di Cherry o Marsala vino bianco o aceto

Tagliate l'anguilla a pezzi di 5 cm. e lasciatela marinare per i mezza giornata in vino bianco o aceto. Asciugate e soffriggete a fuoco vivace i pezzi di anguilla, aggiungendo aglio, cipolla e prezzemolo tritati e lo Cherry. Aggiungete il pomodoro ed i piselli e continuate a cuocere per 20 minuti. Servire con polenta.

### **Anguilla e porri**

Ingredienti per 4 persone:

1 kg. di anguilla  
20 gr. di pomodori  
400 gr. di porri  
olio extravergine di oliva  
prezzemolo  
sale, pepe

Tagliate l'anguilla a pezzi di 10 cm. A parte versate in una padella i pomodori, sbollentati, spezzettati e pelati, i porri mondati e finemente affettati, l'olio, il sale ed il pepe. Cuocete per qualche minuto e poi aggiungete i pezzi di anguilla, versate 2-3 bicchieri di acqua, quindi coprite con il coperchio e lasciate cuocere per 20 minuti.. Servite ben caldo, cospargendo il tutto con il prezzemolo.

### **Anguilla in umido con polenta**

Ingredienti per 4 persone:

1 kg. di anguilla  
1 cipolla  
prezzemolo  
alloro salvia  
2 spicchi d'aglio  
500 gr di polpa di pomodoro  
vino bianco secco  
olio extravergine  
polenta morbida (600 gr. di farina di granoturco)

Fate marinare l'anguilla tagliata a tronchetti in una marinata preparata con il vino bianco, uno spicchio d'aglio, alloro, salvia e pepe. Dopo un'ora togliete l'anguilla dalla marinata e asciugatela bene. Rosolate in padella con 4 cucchiari di olio, la cipolla tritata, aggiungete i pezzi di anguilla e fateli dorare, rivoltandoli da tutti i lati. Spruzzate vino bianco unite un trito d'aglio e prezzemolo e dopo qualche istante la polpa di pomodoro. Cuocete a fuoco lento con coperchio e servite l'anguilla con la polenta appena tolta dal fuoco.

### **Zuppa di anguilla all'Amburghese**

Ingredienti per 4 persone:

100 gr. di frutta secca mista  
1 cipolla, 1 sedano, 1 carota  
1 lt. di brodo di manzo  
100 m1 di vino bianco secco  
500 gr. di anguilla  
300 gr. di piselli  
zucchero  
timo  
sale, pepe

Ponete in ammollo per tutta la notte la frutta secca. Pulite le verdure e tagliatele fini, soffriggetele con olio e aggiungete brodo. Aggiungete la frutta secca con parte dell'acqua in ammollo e lasciate cuocere adagio per 20 minuti. Nel frattempo lavate e spellate l'anguilla, tagliatela a pezzi di 5 cm. di lunghezza ed immergetela per 15 minuti nel vino bianco, riscaldato a parte. Preparate un purea con una parte della frutta secca e ponetelo nella pentola in cui cuocerete la zuppa insieme all'anguilla, al vino ed ai piselli. Cuocere per altri 5 minuti e servite con pane e crostini.

### **Anguilla al verde**

Ingredienti per 4 persone

1 kg di anguilla

100 gr. di cipolle

2 cucchiaini di olio

70 gr. di burro

100 gr. di scalogni

5 dl di vino bianco

2 dl di brodo

1 rametto di salvia

1 stelo di prezzemolo

1 pugno di foglioline tenere di ortica

1 pugno di foglioline di spinaci

1 pugno di foglioline di acetosella

1 cucchiaio di farina

1/2 limone

sale, pepe

Preparare l'anguilla per la cottura, spellandola, e tagliarla a pezzi uguali. In una padella, con 40 gr. di burro fuso e l'olio far cuocere l'anguilla per 2-3 minuti, rivoltandola. Mondare e tritare scalogni e cipolle e distribuirli sul pesce, coprire e cuocere per 5 minuti, bagnare con il vino e il brodo, unire la salvia e il prezzemolo uniti a mazzetto e lasciar crogiolare il pesce per circa 20 min. Mondare e lavare le verdure, tagliuzzarle grossolanamente, ed unirle al pesce, cuocere per 10 min. Lavorare il burro rimasto con la farina, togliere il pesce con le erbe dal fondo di cottura, unirvi il burro lavorato, il succo di mezzo limone, salare, pepare e cuocere per 3-4 minuti. Versare la salsa sul pesce e servire.

### **Anguilla marinata all'arancia**

Ingredienti per 4 persone:

1 Kg. di anguilla

pepe nero in grani

aglio

salvia

olio

1/2 litro di aceto bianco

arancia

Tagliare le anguille in pezzi di 5-7 cm. Soffriggete i pezzi così ottenuti in una padella e metterli quindi a raffreddare. Mettere in un tegame l'aceto, il pepe, l'aglio intero, un rametto di salvia e la scorza d'arancia tagliata a pezzetti. Bollire piano per circa mezz'ora, quindi lasciar raffreddare. Poi mettere l'anguilla in un vaso di vetro, versarvi sopra la riduzione e lasciar marinare una settimana circa.

### **Anguilla ai piselli**

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di anguilla

1 cipolla

4 cucchiaini di olio

700 gr. di piselli freschi

1 ciuffo di prezzemolo

30 gr. di burro

1 cucchiaio di farina

sale, pepe

Preparate l'anguilla alla cottura; lavarla e tagliarla a pezzi di circa 5 cm. di lunghezza. Far dorare nell'olio la cipolla affettata, aggiungere i pezzi di anguilla e farli rosolare da tutte le parti, smuovendoli delicatamente per non romperli. Sgusciare i piselli e unirli all'anguilla insieme al prezzemolo tritato finemente; salare e pepare. Coprire la casseruola e far cuocere per 40-45 minuti, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua calda, se necessario. Verso la fine della cottura aggiungere il burro lavorato con la farina. Mescolare molto bene e servire ben caldo.

### **Anguilla dorata**

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di anguilla

cipolle

30 gr. di burro

2 carote

1 ciuffo di prezzemolo

1 spicchio di aglio

4 dl. di vino bianco secco

foglia di alloro

1 rametto di timo

pane grattato

2 uova

2 dl. di olio

pepe in grani

sale

sugo di pomodoro (a piacere)

Eviscerare, spellare e privare delle pinne l'anguilla e tagliarla a pezzi uguali. Far rosolare in una casseruola il burro con le carote e la cipolla tagliate a fettine sottili, il prezzemolo tritato, l'aglio schiacciato, poi bagnare con il vino bianco e far prendere il bollore. Immergere nel liquido i pezzi di anguilla, aggiungere l'alloro, il timo, una presa di sale e poco pepe. Far cuocere per 15 min. poi spegnere il fuoco e lasciar raffreddare l'anguilla nel suo brodo che dovrà diventare leggermente gelatinoso. Levare i rocchi di anguilla, sgocciolarli bene e cospargerli di pane grattato, poi passarle nelle uova sbattute con una presina di sale e 2 cucchiaini del brodo di anguilla; quindi rigirarla di nuovo nel pane grattato. In una larga padella immergere i pezzi di anguilla nell'olio caldo e farli dorare, rivoltandoli spesso. Sgocciolarli su carta assorbente da cucina e servirli ben caldi, accompagnati a piacere, da sugo di pomodoro.

## **COREGONE** ( Coregonus lavaretus)

### **Coregone alla salvia**

Ingredienti per 4 persone:

4 coregoni

salvia , 100 gr. di burro

1/2 limone

farina

sale

Pepe

Pulire, lavare ed asciugare i coregoni. Soffriggere la salvia nel burro per 2 minuti in un recipiente basso e sufficientemente largo per contenere in un unico strato i 4 pesci. Infarinare i coregoni e adagiarli sul recipiente, rigirandoli per ungerli da entrambi i lati i col burro fuso. Salire, pepare e coprire. Cuocere e far riposare per 2 minuti prima di servire.

### **Linguine al coregone**

Ingredienti per 4 persone:

400 gr. di filetti di coregone

aglio

prezzemolo

1/2 bicchiere di marsala

farina

sale

pepe

Infarinare i filetti spellati. Soffriggere uno spicchio d'aglio tritato con il prezzemolo e unire i filetti, facendoli cuocere su entrambi i lati. Levarli dal tegame e farne una poltiglia. Nel fondo di cottura versare e far evaporare il marsala. Cuocere le linguine molto al dente e una volta scolate ripassarle a fiamma alta con il condimento, la poltiglia di coregone e prezzemolo tritato.

### **Filetti di coregone con verdure**

Ingredienti per 4 persone:

2 coregoni da 300 gr. l'uno

1 cipolla bionda

2 zucchine

1 gambo di sedano

1 pomodoro maturo

1/2 bicchiere di vino bianco

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

qualche fogliolina di basilico

sale

pepe

Lavate il pesce con cura sotto un getto d'acqua fredda corrente. Mettetelo a scolare quindi, dopo averlo asciugato, dividetelo in 4 filetti. In una padella fate riscaldare dell'olio extravergine e mettete a rosolare da entrambi i lati i filetti, quindi bagnateli col vino bianco, salateli e pepateli. Quando tutto il vino sarà evaporato, toglieteli dal fuoco e teneteli al caldo. Nel frattempo lavate le verdure, tritate la cipolla e il sedano e tagliate a striscioline le zucchine, quindi fatele rosolare nell'olio, aggiungendo il pomodoro senza buccia e tagliato a dadini e le foglie di basilico, salate e cuocete per pochi minuti. Quando le verdure saranno pronte, riprendete il pesce e sistematelo su un piatto di portata riscaldato, versatevi le verdure e servite caldo.

### **Coregone ai ferri**

1200 gr. di coregone

olio extravergine di oliva

alloro

salvia

rosmarino

prezzemolo

sale

Tritate gli aromi. Pulite i coregoni, salateli ed insaporiteli all'interno con il trito degli aromi. Passate i pesci nell'olio e metteteli, irrorati di olio extravergine d'oliva a cuocere sulla griglia, girandoli una sola volta. Serviteli fumanti, irrorati di olio extravergine d'oliva.

### **Tortino di coregone**

Ingredienti per 4 persone:

4 etti di filetto di coregone

1 mazzolino di prezzemolo

1 spicchio di aglio

1 pugno di pane grattugiato

1 pizzico di noce moscata

1 tazza di olio extravergine di oliva

1/2 bicchiere di latte

Ingredienti per la pasta

1 etto e mezzo di farina bianca

1 cucchiaino di olio

sale

Sulla spianatoia mettete la farina e impastarla con un p6 d'acqua, una cucchiata d'olio e un pizzico di sale. Lavorare a lungo, con forza, fino ad ottenere una pasta morbida e fine. Fare una piccola palla e lasciarla riposare, coperta da un tovagliolo, per un ora. Lavare ed asciugare bene i

filetti di coregone. Imburrare e infarinare una tortiera. Con il mattarello stendere la pasta fino a formare un disco sottile, di diametro leggermente superiore a quello della teglia. Adagiare il disco di pasta sul fondo della teglia, premerla bene sul fondo e lasciarla debordare di un centimetro. Tritare il prezzemolo e lo spicchio d'aglio finemente, mescolarli con il pane grattugiato e un pizzico di sale. Cospargere la pasta con una parte del miscuglio, irrorare con olio d'oliva.

### **Coregone alle mandorle**

6-8 filetti di coregone  
1/2 etto di burro  
1/2 etto di farina  
1/2 litro di brodo  
1 tuorlo d'uovo  
1/2 etto di mandorle pelate  
1 etto di panna  
1 pizzico di noce moscata

Lavare ed asciugare i filetti di coregone. Infarinarli leggermente e farli rosolare nel burro. A fine cottura regolare di sale, poi disporli su una teglia. sciogliere il burro in una pentola coi bordi alti, togliere la pentola dal fuoco e aggiungere la farina, mescolando con un cucchiaino di legno. Rimettere sul fuoco e versare il brodo caldo poco per volta senza smettere di mescolare. Aggiungere le mandorle pestate, sale, pepe, noce moscata e far bollire piano per un quarto d'ora. A parte mettere in una terrina il tuorlo d'uovo e incorporarlo bene nella panna; versare sul composto la salsa bianca calda e amalgamare il tutto. Versare sui filetti la salsa, mettere in forno caldissimo pochi minuti poi servire

### **Coregone alla Bolsenese**

Ingredienti per 4 persone:  
1,4 kg di coregone  
aceto  
olio d'oliva  
finocchio secco  
aglio  
salvia

Scegliere un coregone grande o due più piccoli, pulirli accuratamente all'esterno portando via le scaglie, togliere le interiora, quindi aprirlo delicatamente dopo aver eliminato la testa e la spina centrale. Lavarlo per bene e disporlo in una teglia da forno immerso nell'aceto insieme con 2-3 spicchi di aglio interi, alcune foglie di salvia ( o finocchio secco selvatico) il sale e il pepe. Introdurlo nel forno caldo e lasciarlo cuocere fino ad esaurimento dell'aceto; quindi disporre il pesce in un piatto da portata, condirlo con una giusta quantità di olio d'oliva e servire.

## **LATTERINO** (Atherina boyeri)

### **Latterino in carpione**

Ingredienti per 4 persone:  
1 kg di latterini  
300 gr di farina  
olio di oliva  
prezzemolo  
1/2 litro di aceto di vino rosso  
erbe aromatiche

Pulite e lavate i latterini, asciugateli, passateli nella farina bianca e frigeteli in olio bollente, salandoli appena saranno pronti. Mettete i latterini fritti in una terrina, copriteli con aceto bollente e cospargeteli di prezzemolo tritato. Aggiungete alcuni spicchi d'aglio, erbe aromatiche e posate sui latterini un piatto che eserciti su di loro una certa pressione. Tenete in questa marinata sei ore prima di servire.

### **Acquadella (o latterino fritto)**

Ingredienti per 4 persone:

500 gr. di latterini

olio per frittura

Sciacquate rapidamente le acquadelle (latterini), senza togliere ne testa ne visceri. Lasciate asciugare all'aria, infarinate e friggere in olio ben caldo fino ad ottenere pesciolini croccanti. Salate e servite le acquadelle ancora calde.

### **Latterino in carpione**

Ingredienti per 4 persone:

1 Kg. di latterini

300 gr di farina

olio di oliva

prezzemolo

1/2 litro di aceto di vino rosso

erbe aromatiche

Pulite e lavate i latterini, asciugateli, passateli nella farina bianca e friggeteli in olio bollente, salandoli appena saranno pronti. Mettete i latterini fitti in una terrina, copriteli con i aceto bollente e cospargeteli di prezzemolo tritato. Aggiungete alcuni spicchi d'aglio, erbe aromatiche e posate sui latterini un piatto che eserciti su di loro una certa pressione. Tenete in questa marinata sei ore prima di servire.

## **PERSICO** (Perca fluviatilis)

### **Filetti di persico al burro**

Ingredienti per 4 persone:

600 gr. di filetti di persico reale

burro

un uovo

pangrattato

Impanate i filetti di persico con l'uovo e il pangrattato. Cuoceteli in una noce di burro, rosolandoli da ambo i lati. Toglieteli dalla padella e serviteli immediatamente, regolando di sale.

### **Filetti di persico fritti**

burro

un uovo

pangrattato

farina

prezzemolo

olio d'oliva

Miscelate il pangrattato con la farina. Battete l'uovo con poca acqua e sale. Passate i filetti di persico prima nell'uovo e poi nella miscela di pane e farina, pressandoli bene. In una padella scaldate il burro e l'olio. Quando sono ben caldi, aggiungete i filetti di persico reale e rosolateli da ambo i lati, quindi toglieteli e fateli asciugare su carta assorbente. Regolateli di sale e serviteli con spicchi di limone e ciuffi di prezzemolo.

### **Filetti di persico alle erbe**

Ingredienti per 4 persone:

600 gr. di filetti di persico reale

timo

salvia

rosmarino

prezzemolo

farina

burro

Salare ed infarinare i filetti, preventivamente spellati. Effettuare un battuto col prezzemolo, il rosmarino, la salvia, il timo e i cospargerlo in parte sui filetti. Sciogliere il burro nel tegame e

rosolarvi a fuoco molto lento i filetti di persico. A fine cottura aggiungere altre erbe aromatiche. Servire con verdure lesse tagliate a cubetti

### **Filetti di persico dorati in fiori di zucca**

Ingredienti per 4 persone:

8 filetti di persico reale

8 fiori di zucca

2 uova

farina

sale e pepe

Sbattete in una ciotola le uova con sale e pepe, tagliate i fiori di zucca a filangè finissimo, passate i filetti di persico prima in farina poi nell'uovo e infine avvolgeteli nei fiori di zucca. Fate dorare in olio d'oliva 4 minuti per lato, quindi servite caldi.

## **ZUPPE**

### **La Sbroscia**

Ingredienti per 4 persone:

Tranci di persico reale ed altre specie (anguilla, latterino, luccio)

olio

aglio

cipolla

prezzemolo, basilico, mentuccia

peperoncino

patate

pomodoro

pane tostato

sale

E' il piatto caratteristico dei pescatori del lago di Bolsena. La preparazione avviene mettendo in un tegame di terracotta o in un pignatto i pesci ridotti in tranci, insieme ad aglio, olio, cipolla, peperoncino, patate ed erbe aromatiche secondo i gusti aggiungendo tanta acqua a seconda dei piatti da preparare. Si lascia bollire un poco, poi si aggiunge il pomodoro. A cottura ultimata si preparano delle scodelle con pane tostato e vi si versa sopra la zuppa. Era tradizione mangiare la sbroscia con le mani ...

## **DATI**

Composizione in nutrienti (media annua) delle specie ittiche del lago di Bolsena

	COREGONE	PERSICO REALE	ANGUILLA
Peso del pesce analizzato	259,78	114,15	235,86
Contenuto in acqua (gr.)	77,92	80,28	64,48
Proteine (gr.)	18,95	17,89	15,75
Grassi (gr.)	1,85	0,90	17,86
Omega 3 (gr.)	0,36	0,19	1,73
Minerali tot. (gr.)	1,26	1,21	0,91
Colesterolo (mg.)	50,50	64,72	125,44
Vitamina E (mg.)	0,97	0,89	10,32
Vitamina A (microg.)	412	tracce	1510,00
Valore energetico (Kcal.)	92	80	224