

# Tinca Gobba Dorata

---

*(Tinca tinca)*



**CONVEGNO INTERNAZIONALE SULLA TINCA DORATA**

Ceresole d'Alba - Cuneo  
29 settembre - 3 ottobre 2008

*“Perché i segreti di cucina si trasmettano  
tra le generazioni grazie ai quaderni”*



---

## PRESENTAZIONE

---

La nostra Associazione nata nel 2003 su iniziativa di un gruppo di Ceresolesi ha come unico scopo la valorizzazione della tinca di Ceresole d'Alba; valorizzazione della produzione e della enogastronomia relativa. Questo pesce che per secoli aveva caratterizzato la povera gastronomia delle Terre Rosse era da alcuni decenni quasi scomparso dalle abitudini alimentari e dalle tavole dei Ceresolesi e dei paesi vicini, nonché dalle tavole di Torino che contava molti estimatori della tinca di Ceresole. Non era però scomparsa la memoria per questo piatto prelibato: quando le tinche di Ceresole ritornarono ad essere disponibili sul mercato immediata è stata la risposta dell'affezionato pubblico, che tornò a frequentare le poche trattorie del Pianalto di Poirino dove si era nel frattempo ricominciato a servire la tinca; e fioccarono le testimonianze e i ricordi di un passato di gite fuoriporta fino a Ceresole, proprio per mangiare le tinche in carpione o fritte mangiate all'istante: del resto i 160 anni di attività del Ristorante "Campana" testimoniano un'affezione della clientela "nei secoli".

CARPE DIEM... TINCAE SEMPER, uno scherzo in lettera che suggerisce il nostro scopo principale, dare continuità alle autentiche tradizioni del nostro territorio presupposto principe per conservarlo e viverci bene.

Abbiamo raccolto ricette di tinca per farne un quaderno di cucina in occasione del grande avvenimento che abbiamo l'onore di ospitare a Ceresole d'Alba dal 29 settembre al 3 ottobre 2008: il "Vth International Workshop on Biology and Culture of the Tench" che si tiene ogni 4 anni in luoghi diversi del mondo.

E' il coronamento di un sogno oltre che il risultato del nostro impegno: gioia e orgoglio per aver fatto qualcosa per il nostro territorio.

**Giampaolo Magliano**

*Presidente Associazione Amici della tinca di Ceresole d'Alba.*

## INTRODUZIONE

Le tinche di Ceresole d'Alba vengono consumate con pezzatura di circa 120 gr nei tradizionali modi: fritte o in carpione.

Tinche fresche ben pulite, salate all'interno, gettate nell'olio bollente, girate una sola volta per non rovinare la sottilissima pelle, per un totale di quattro minuti circa e servite caldissime.

Nelle serate estive, passata la calura il carpione di tinche invita alla convivialità.

Le carni, morbide e tenere, abbastanza compatte con un basso tenore di grassi hanno sapore di fresco, leggero e delicato.

In molte parti d'Italia la tinca ha trovato estimatori e anche denigratori, a cominciare dall'Artusi.

Da “ **La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene** ” di Pellegrino Artusi, 1891.

### **Tinche alla sauté**

Questo pesce (*Tinca Vulgaris*) della famiglia dei ciprinoidi, ossia dei carpi, benché si trovi anche ne' laghi e ne' fiumi profondi, abita di preferenza, come ognuno sa, le acque stagnanti dei paduli; ma ciò che ignorasi forse da molti si è che esso, nonché il carpio, offrono un esempio della ruminazione fra i pesci. Il cibo arrivato nel ventricolo è rimandato nella faringe coi movimenti antiperistaltici e dai denti faringei, speciali a quest'uso, ulteriormente sminuzzato e triturato.

Prendete tinche grosse (nel mercato di Firenze vendosi vive e sono, nella loro inferiorità fra i pesci, delle migliori), tagliate loro le pinne, la testa e la coda; apritele per la schiena, levatene la spina e le lische e dividetele in due parti per il lungo. Infarinatele, poi tuffatele nell'uovo frullato, che avrete prima condito con sale e pepe; involgetele nel pangrattato, ripetendo per due volte quest'ultima operazione. Cuocetele nella sauté col burro e servitele in tavola con spicchi di limone e con un contorno di funghi fritti alla loro stagione.

Qui viene opportuno indicare il modo di togliere e attenuare il lezzo dei pesci di palude. Si gettano nell'acqua bollente, tenendoveli alcuni minuti finché la pelle comincia a screpolare, e si rinfrescano poi nell'acqua diaccia prima di cuocerli. Questa operazione è chiamata dai francesi *limoner*, da *limon*, fango.

Nella ricetta **Risotto colle tinche** avverte il lettore di non spaventarsi nel sentire che le tinche possono prestarsi per una buona minestra, la quale saprà naturalmente di pesce e riuscirà un po' grave agli stomaci deboli; ma sarà grata al gusto, e fors'anche lodata, se avrete la prudenza di non nominare la specie del pesce usato.

Ecco le dosi di una minestra per sei o sette persone: riso, in grammi 500; tinche, circa grammi 400.

Fate un battuto con due spicchi d'aglio, un pizzico di prezzemolo, qualche foglia di basilico, se vi piace il suo odore, una grossa carota e due pezzi di sedano bianco lunghi un palmo. Mettetelo al fuoco in una cazzuola con olio, sale e pepe, aggiungendovi in pari tempo le tinche già sbuzzate e tagliate a pezzi, le teste comprese. Voltatele spesso onde non

si attacchino al fondo, e quando saranno ben rosolate cominciate a bagnarle prima con sugo di pomodoro o conserva, poi con acqua versata a poco per volta in principio e in ultimo, in quantità tale da cuocere il riso, ma tenendovi piuttosto scarsi che abbondanti.

Fate bollire finché le tinche non siano spappolate, e allora passate dallo staccio ogni cosa, in modo che non restino se non le lische e gli ossicini. Questo è il sugo che servirà per cuocere il riso, tirandolo asciutto e di giusta cottura. . . . Per aggraziarlo potete aggiungere qualche pezzetto di funghi secchi e un pezzetto di burro e poi servirlo in tavola con parmigiano grattato per chi lo vuole.

Al tempo dei piselli questi sono da preferirsi ai funghi; grammi 200, sgranati, bastano. Cuoceteli a parte con un po' d'olio, un po' di burro e una cipolla novellina intera. Versate i piselli quando la cipolla comincia a rosolare, fateli soffriggere alquanto, conditeli con sale e pepe e tirateli a cottura con poca acqua. La cipolla gettatela via e mescolate i piselli col riso quando questo sarà quasi cotto.

Ci regala poi una delle sue divagazioni popolaristiche nella ricetta **Tinche in zimino**.

La tinca disse al luccio: - Val più la mia testa che il tuo buccio. - buccio per busto, licenza poetica, per far la rima. Poi c'è il proverbio: " tinca di maggio e luccio di settembre".

Fate un battutino con tutti gli odori, e cioè: cipolla, aglio, prezzemolo, sedano e carota; mettetelo al fuoco con olio e quando avrà preso colore, versate le teste delle tinche a pezzettini e conditele con sale e pepe. Fatele cuocer bene, bagnandole con sugo di pomodoro o conserva sciolta nell'acqua, poi passate il sugo e mettetelo da parte. Nettate le tinche, tagliate loro le pinne e la coda e così intere, ponetele al fuoco con olio quando comincia a soffriggere. Conditele con sale e pepe e tiratele a cottura col detto sugo versato a poco per volta. Potrete mangiarle così che sono eccellenti; ma per dare al zimino il suo vero carattere ci vuole un contorno d'erbaggi, bietola o spinaci a cui, dopo lessati, farete prender sapore nell'intinto di questo umido. I piselli pure vi stanno bene.

Anche il baccalà in zimino va cucinato così.

Tratto da “ **L'arte della cucina in Italia** ” del Maestro Martino da Como.

### **Tenche**

Gli sonno tre modi boni. Il primo allessa quando ella è grossa, et per suo sapore gli farai sopra un brodetto con agresto, spetie, et petrosillo tagliato menuto; et con un pocho del brodo medesimo de la tenca. Il secundo modo la poi fare reversciata<sup>(1)</sup>; essendo grossa la raschiarai et nettirai molto bene, fendendola dal capo a la coda pel filo de la schina ne cavarai fora tutte le interiora et romperali ben le coste da tutti doi li lati. Poi prendirai le sue ova, el grasso, el ficato, et non havendo la tenca seranno bone quelle di altri pesci. Et habi del petrosillo et altre bone herbe odorifere, le battirai molto bene insieme con questi ficati et ova et grasso del pesce, giognendogli un pocho d'aglio tagliato menuto, cioè in pezoli piccoli, un poco di pepe, del zafrano et del sale, un pochetto d'oglio; item del prune damascene<sup>(2)</sup> secche o del viscioli o cerase o dell'uva passa o gigibo<sup>(3)</sup> con alquanti pignoli mondi; item un roscio d'ova o doi fresche, secundo il tempo; incorporando molto bene tutte queste cose le mettirai sopra a questa tenca riversa, cioè sopra la pelle, che la pelle venga dallo lato dentro, et falla coscire<sup>(4)</sup> con l'aco<sup>(5)</sup> et col filo, overo la ligarai molto bene intorno intorno con

<sup>(1)</sup> - **reversciata**: rovesciata, per farciria.

<sup>(2)</sup> - **prune damascene**: sorta di susine.

<sup>(3)</sup> - **gigibo**: zibibbo.

<sup>(4)</sup> - **coscire**: cucire.

<sup>(5)</sup> - **aco**: ago.

*uno spaco in modo che ritenga questo pieno, et mettila sopra la graticoladaendoli il focho ad ascio, che vole tempo assai ad essere ben cotta, et rostendola li farai una salamora con aceto, oglio, sale, zafrano, pepe, et un poca di sapa. Et como la volti, che più fiate se vole voltare, la bagnarai molto bene con questa tal salamora. Il terzo et ultimo modo, quando la tenca è piccola, netta che l'habi molto bene, tagliala o aprila simelmente per lo filo de la schina, et di sopra gli butta un poco di sale et infarinata dentro et fora frigendola in bono aglio. Et per sapore gli mettirai sopra del suco de naranci o dell'agresto.*



Abbiamo raccolto le più significative ricette italiane relative alla tinca evitando la ripetizione di ricette molto simili. Ve ne sono di storiche ancora oggi riproposte senza sostanziali varianti o, ahimé perdute e tralasciate dalle trattorie di campagna, scomparse dai menù. Diamo merito ai pochi ristoranti delle zone tipiche che ripropongono le vecchie ricette ma, soprattutto hanno elaborato nuove preparazioni molto golose. Noi ve le proponiamo citando anche i ristoranti dove vengono stagionalmente preparate e servite per la gioia degli amici delle tinche.

---

## LA TINCA - DEFINIZIONE

---

*Dal Vocabolario della Lingua Italiana Zingarelli.*

**TINCA:** latino tardo tinca (m) di etimologia incerta - singolare femminile.

1. Pesce d'acqua dolce dei Cipriniformi con pelle ricca di ghiandole mucose, verde scurissima, popola stagni ed ambienti a fondo melmoso (Tinca Tinca).
2. raro: sembrare una tinca, essere di carnagione molto sana.
3. anatomico: muso di tinca, porzione del collo uterino che sporge in vagina.

**TINCONO:** da tinca, secondo un passaggio semantico non chiarito, sing. Maschile.

1. medico (raro): ademite inguinale.
2. popolare toscano: (sing. Femminile) persona fastidiosa.

**TINCA:** sing. Femminile "pesce osseo d'acqua dolce con pelle verde scurissima, abitatore di stagni e di ambienti a fondo melmoso".

*(1287, registro del convento di S. Annunziata dei Servizi di Maria in Firenze)*

Dal latino tardo (sec. IV dopo Cristo - Ausonio), ma come nome presente riferito a persone dell'Italia settentrionale. Tinca (m) è usato sia da Cicerone, sia da Quintiliano, come aveva già osservato il GIOVIO: "pare che il nome della tinca sia fresco e nuovo, perché gli antichi autori, fuor che uno solo Ausonio, non hanno mai fatto nessuna menzione di lui. Pure è celebrato presso Cicerone un certo faceto orator Piacentino, chiamato il Tinca, il quale fu per sventura così nominato da quel pesce".

Si è pensato ad una origine gallica della voce anche se resterebbe inspiegata la sua ampia diffusione in tutta Italia fino in Sardegna. Al di fuori di Firenze prevale la forma Tenca.

Specie diffusa in quasi tutta Europa e Asia centro-occidentale, in Italia è autoctona nella parte continentale mentre è stata introdotta in Sicilia e Sardegna.

Il corpo è di forma ovale e tozza, con la superficie resa viscosa dalla presenza d'abbondante muco, che nasconde in parte le squame di piccole dimensioni. La bocca è protrattile e dagli angoli posteriori delle labbra pendono un paio di barbigli. L'occhio è relativamente piccolo. Gli apici delle pinne sono arrotondati. La pinna dorsale è piuttosto alta, mentre le altre sono normalmente sviluppate. La colorazione del dorso e dei fianchi può essere bruno nerastra, bruno verdastra o verdastra, con riflessi dorati soprattutto sui fianchi; il ventre è giallastro o biancastro, con possibili riflessi rosa o arancioni o rossastri. I giovanili mantengono una colorazione grigia, con una tipica macchia nera sul peduncolo caudale. Le pinne ventrali nel maschio hanno il secondo raggio più sviluppato e si allungano fino a coprire l'ano. Nelle femmine le pinne ventrali non arrivano a raggiungere l'area anale. La tinca raggiunge una lunghezza massima di 70 - 80 cm, con un peso anche di 10 kg.

E' specie tipica di acque ferme o a corso lento, con fondali fangosi e con temperature estive elevate, quali stagni, paludi, fossati, laghi e fiumi. Spesso si spinge in acque di risorgiva e si trova acclimatata anche in laghi piccoli e grandi di aree montane o collinari. Questo pesce presenta una notevole resistenza agli sbalzi termici e alle carenze d'ossigeno disciolto in acqua. Resiste a lungo all'asciutto ed è in grado di popolare ambienti in cui altri pesci non riescono a resistere.

La specie è stanziale, si sposta raramente, in cerca del cibo ma non troppo lontano dal suo territorio abituale. I periodi di maggiore attività coincidono con le ore crepuscolari e notturne, mentre nei periodi di inattività rimane affossata nel limo del fondo.

La tinca si ciba esclusivamente sul fondo, con dieta onnivora che comprende alghe, macrofite acquatiche, crostacei, molluschi, larve di insetti acquatici ed altre sostanze di origine vegetale.

La maturità sessuale arriva a 2 anni per i maschi, a 3-4 anni per le femmine. Il periodo riproduttivo dura da maggio a luglio e le uova fecondate vengono depositate in acque basse, tra la vegetazione alla quale aderiscono. Alla nascita le piccole tinche restano attaccate alla vegetazione acquatica per circa 10 giorni, fino al riassorbimento del sacco vitellino e quindi si trattengono a mezz'acqua. Solo in seguito le giovani tinchette acquistano abitudini stabilmente di fondo.

La tinca presenta un buon interesse commerciale, con carni piuttosto tenere, grasse e gustose e viene commercializzata sia fresca che trasformata.

# Indice delle ricette

- 13** Filetti di tinca al barbera  
*(Ristorante La Sosta - Ceresole d'Alba)*
- 14** Tagliatelle verdi con gamberi e bottarga di tinca  
*(Ristorante La Sosta - Ceresole d'Alba)*
- 15** Tinche in carpione  
*(Ristorante Boccon Divino - Bra)*
- 16** Tinche affumicate
- 17** Rolata di tinca
- 18** Raviolacci al forno farciti di peperoni di Carmagnola, con intingolo di tinca gobba e gamberi di fiume  
*(Davide Testa del Ristorante L'Ostu dij Baloss)*
- 19** Tinchette alla cappuccina  
*(Carnacina - Veronelli, Garzanti 1961)*
- 20** Tinca al forno di Clusane
- 20** Tinca al forno toscana
- 21** Risotto con la tinca  
*(Ricetta veneta, 1929)*
- 22** Tanche à la Lorraine
- 23** Sfogliatine di tinca agli spinacini novelli con nocciole tostate
- 24** Tinca allo zenzero
- 25** Tinca in umido con piselli
- 26** Tinche al tegame
- 27** Tinche al cartoccio
- 28** Tinca in umido
- 29** Tinche in gelatina
- 30** Tinche al succo d'uva
- 31** Zuppa di tinca
- 32** Tagliolini in brodo di tinca
- 33** Tinca coi piselli alla lombarda
- 34** Agnolotti al plin con ripieno di tinca e zucchine "Grisin"
- 35** Risotto in bianco con la tinca
- 36** Filetti di tinca impanati
- 37** Tinche rovesciate alla moda veneta
- 38** Tenche roversae
- 39** Tinche con verdure alla senese
- 40** Tinca piselli e funghi
- 41** Tinche alla moda emiliana
- 42** Tegamaccio
- 43** Risotto al pomodoro con la tinca
- 44** Bigoli con la tinca
- 45** Spezzatino di tinca mantecata al limone e grana padano
- 46** Torta di pesce (Finlandia)
- 47** Tinca alle erbe (Sierra Leone)
- 48** Pesce in carpione (Giappone)
- 49** Tinca in crosta di sale (Stati Uniti)

# Filetti al Barbera

## **Ingredienti per 4 persone:**

- 2 tinche  
dal peso di 400gr ciascuna,
- 1 spicchio d'aglio,
- olio extravergine di oliva,
- poco prezzemolo tritato,  
poca maggiorana fresca,
- 1 o 2 cucchiari di salsa  
di pomodoro fresco,
- 1 dl di riduzione di Barbera,
- sale, pepe.

## FILETTI DI TINCA AL BARBERA

*(Ristorante La Sosta - Ceresole d'Alba)*

Sliscare con cura le tinche ottenendo 4 filetti che andremo a condire in un piatto con un filo d'olio, sale, pepe e i rametti di maggiorana.

Farli riposare in frigorifero per alcuni minuti, nel frattempo far ridurre di circa la metà il vino in un pentolino.

A parte far scaldare una padella antiaderente con un po' d'olio, l'aglio tagliato a metà ( che poi toglieremo).

Soffriggere velocemente da ambo i lati i filetti di tinca senza più salarli.

Sfumare con il Barbera e portare a fine cottura a fuoco lento. Rigrirare i filetti di tanto in tanto, legare la salsa con il pomodoro fresco e poco prezzemolo. Impiattare e servire.

*P.S: i filetti di questa taglia, cuociono in una decina di minuti.*

# Tagliatelle verdi

## TAGLIATELLE VERDI CON GAMBERI E BOTTARGA DI TINCA

(Ristorante La Sosta – Ceresole d'Alba)

### Ingredienti per 4 persone

#### PER LA SALSA:

- 24 gamberi d'acqua dolce,
- 4 filettini di bottarga di tinca dissalata \*,
- 1 spicchio d'aglio,
- olio extravergine di oliva,
- pepe nero, peperoncino,
- prezzemolo tritato.

#### PER LE TAGLIATELLE:

- 400 gr di farina "00",
- 10 rossi d'uovo,
- 80/100 gr di erbette o spinaci tritati finissimi

Impastare la farina con i rossi d'uovo e gli 80/100 gr di erbette. Tirare la pasta, farla asciugare da ambo i lati e tagliare le tagliatelle che andranno cotte in abbondante acqua leggermente salata in quanto la bottarga darà già molto sapore.

In una padella riscaldare l'olio con l'aglio tagliato a metà e il peperoncino.

Unire la bottarga dissalata e sminuzzare con una forchetta.

Unire a questo punto le code di gambero, precedentemente sgusciate e pulite, a fuoco vivace.

Nel frattempo cuocere le tagliatelle in acqua bollente e appena cotte saltarle in padella con la salsa appena ottenuta.

Spolverando con un po' di prezzemolo tritato.

Impiattare togliendo l'aglio e il peperoncino lasciati grossi, volendo abbellire con le teste dei gamberi che andranno lessate a parte.

*\*Bottarga: ottenuta dalle sacche d'uova di tinca (in stagione) accuratamente fatte asciugare con il sale fino a diventare da verdastre ad arancioni diventando compatte e consistenti.*

# Tinche in carpione

## TINCHE IN CARPIONE

(Ristorante Boccon Divino - Bra)

### Ingredienti:

- 8 tinche,
- farina,
- 1 cipolla, 1 carota,
- 1 gambo di sedano,
- ½ peperone rosso,
- ½ peperone giallo,
- olio extravergine di oliva,
- ½ lt di acqua, ½ lt di vino bianco e ½ lt di aceto.

Pulire e lavare le tinche. Asciugarle, infarinarle e friggerle. Pulire la cipolla, la carota, il sedano, il ½ peperone rosso e ½ peperone giallo.

Tagliare le verdure a strisce sottili, friggerle tutte assieme in un po' di olio. Quando le verdure saranno rosolate, bagnare con l'acqua, il vino bianco e l'aceto.

Lasciare bollire per dieci minuti e versare sulle tinche il composto ottenuto. Lasciare raffreddare e servire.

# Tinche affumicate

---

## TINCHE AFFUMICATE

### **Ingredienti:**

- 4 filetti di tinca,

### **Per la procedura:**

- segatura,
- 1 bustina di tè

Prendere i filetti di tinca, levare con una pinzetta tutte le lische. Sistemarli su una griglia del forno di casa, in seguito riporle nel forno in alto. In una teglia mettere una manciata di segatura di legno "contadino", una bustina di tè e mettere il tutto sul fuoco con il coperchio. Accendere il gas e quando la segatura inizia a fumare mettere la teglia nel forno, sotto alla griglia, togliere il coperchio, chiudere velocemente il forno e lasciare raffreddare. Affettare le tinche quando sono fredde, servire con insalatina fresca e condire con olio e limone.

# Rotata di tinca

---

## ROLATA DI TINCA

### **Ingredienti:**

- una tinca Gobba Dorata del Pianalto Poirinese,
- asparagi di Poirino,
- carote,
- sale ed erbe aromatiche.

Questa raffinata ricetta è stata presentata con grande successo al Salone del Gusto edizioni 2004 e 2006 dallo chef Alessandro Sobrero, titolare del Ristorante Cascina Cantavenna di Poirino.

Prendete una tinca Gobba Dorata del Pianalto di media grandezza, toglierne le lische, le squame, la testa e la coda; farcire con carote ed asparagi di Poirino. Avvolgere il tutto nella carta da forno, legare con spago e far lessare per cinque minuti. Una volta raffreddata, tagliare la tinca a rondelle e servirle su crostoni di pane oppure adagiarle su un piatto da portata, guarnire con asparagi lessati. Condire poi il tutto con una salsa di olio, limone, sale e alcune gocce di aceto balsamico.

# Raviolacci al forno

RAVIOLACCI AL FORNO FARCITI DI PEPERONI DI CARMAGNOLA,  
CON INTINGOLO DI TINCA GOBBA E GAMBERI DI FIUME

## Ingredienti per 4 persone

### PER LA SFOGLIA:

- 200gr di farina,
- 2 uova,
- 1 cucchiaino di olio extravergine, sale q.b.

### PER IL RIPIENO E L'INTINGOLO:

- 4 peperoni rossi, cotti al forno e spellati,
- 2 grosse patate lessate,
- 50gr di parmigiano grattugiato,
- 1 cipolla,
- 1 gambo di sedano,
- 1 carota,
- 1 spicchio d'aglio,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 1 bicchiere di Arneis,
- 8 gamberi di fiume,
- 2 tinche sfilettate,
- olio extravergine.

( Davide Testa del Ristorante L'Ostu dij Baloss)

Tagliare in piccoli cubetti carota, sedano e cipolla, rosolarli in una pentola con olio, aggiungere la tinca tagliata a tocchetti e i gamberi, bagnare con vino bianco e lasciare evaporare poi coprire con un mestolo di acqua e cuocere per 10 min. circa, aggiungere 1 peperone (già cotto al forno) tagliato a pezzetti e lasciare riposare.

Preparare una sfoglia simile a quella per le lasagne, ricavarne dei quadrati di circa 5 cm di lato (ne servono 6 a persona) sbollentarli in acqua bollente salata e tuffarli in acqua fredda, poi asciugarli su un canovaccio.

Tritare finemente al coltello i tre peperoni rimasti, aggiungerli alle patate schiacciate e il parmigiano, aggiustare di sale e pepe, porre quindi una cucchiainata al centro della sfoglia premendo ai lati per farle aderire. Cuocere i raviolacci in forno a 180 gradi per 5/6 minuti, devono rimanere dorati e croccanti, servirli coperti con l'intingolo di tinca e gamberi.

# Tinche alla cappuccina

TINCHETTE ALLA CAPPUCINA

## Ingredienti:

- tinche da 100gr
- sale, pepe
- succo di limone
- origano
- pangrattato.

(Carnacina - Veronelli, Garzanti 1961)

Scegliere delle tinchette da 100gr, pulirle, lavarle bene e asciugarle. Dividere in 2 le tinche, spianarle e allinearle su una teglia unta d'olio, condirle con sale e pepe, succo di limone, poco origano, pangrattato e un poco d'olio sopra.

Infornare, gratinare e servire subito.

# Tinca al forno

## TINCA AL FORNO DI CLUSANE O TOSCANA

### **Ingredienti:**

- tinche
- alloro

### **PER IL RIPIENO:**

- pangrattato
- parmigiano
- aglio, prezzemolo
- sale, pepe
- olio

Eviscerare e pulire i pesci.

Preparare il ripieno unendo, per ogni tinca, quattro cucchiaini di pangrattato e altrettanto parmigiano, due spicchi di aglio tritati finemente, due cucchiari di prezzemolo, sale e pepe.

Ammorbidire il ripieno con un cucchiaino d'olio.

Riempire i pesci con il ripieno.

Imburrare una teglia, disporre sul fondo delle foglie di alloro, adagiare le tinche e spolverizzare con pan grattato, riporre in forno a 180° C per un'ora circa.

Bagnare con il proprio sugo.

Accompagnare con polenta di mais tradizionale.

# Risotto con la tinca

## RISOTTO CON LA TINCA (RICETTA VENETA, 1929)

### **Ingredienti:**

- tinche
- cipolla, prezzemolo
- burro, olio
- pelati, concentrato di pomodoro
- sale, pepe
- riso

Pulire e lavare le tinche, lessarle in un court - bouillon.

In una casseruola rosolare una cipolla con burro e olio.

Unire i pelati e il concentrato di pomodoro, il prezzemolo tritato, salare e pepare e bagnare con il court - bouillon.

Cuocere a fuoco lento fino a cottura ultimata quindi unire il riso, cuocere bagnando ogni tanto infine unire la polpa della tinca ben diliscata.

Si può mantecare con poco burro e parmigiano.

# Tanche à la Lorraine Sfogliatine di tinca

## TANCHE À LA LORRAINE

### **Ingredienti:**

- 6 tinche da 175 - 200 gr
- 1 cipolla
- 2 scalogni
- 3 dl di vino bianco
- 2 dl di panna
- 2 tuorli d'uovo
- 80 gr di burro
- alloro, timo, granelli di pepe, prezzemolo tritato
- 1 limone

Preparate le tinche e disponetele in un recipiente con al fondo sottili fette di cipolla, i grani di pepe, il timo e l'alloro.

Bagnare le tinche con il vino e 1 dl di acqua, salate leggermente e fate cuocere a fuoco lento per circa 8 minuti.

A cottura ultimata togliete le tinche e passate il fondo di cottura al setaccio, aggiungete la panna e riducete di circa metà, fino ad avere circa 2 dl di fondo.

Aggiungere al fondo ristretto i 2 tuorli e il burro e versare la salsa sulle tinche sistemate in una teglia da forno, cosparsa precedentemente con scalogni e prezzemolo tritati.

Prima di mettere in forno a mantecare insaporire con poco succo di limone.

### **Ingredienti per 6 persone:**

- 200 g di pasta sfoglia
- 3 tinche
- 200 g di spinacini novelli
- 50 g di nocciole tostate
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- erbe aromatiche
- 3 dl di vino bianco
- 5 dl di brodo vegetale
- 1 scalogno
- 50 ml di panna liquida
- 1/2 cucchiaini di roux
- olio di noci
- olio extravergine d'oliva, sale e pepe

## SFOGLIATINE DI TINCA AGLI SPINACINI NOVELLI CON NOCCIOLE TOSTATE

*(Ristorante Flipot - Torre Pellice)*

Stendo con il mattarello la pasta in una sfoglia sottile e ne ricavo dei rettangoli di cm 3 per 10 circa. Li cuocio in forno a 180 °C per 7/8 minuti. Sfiletto le tinche, le spino e le taglio a metà nel senso della lunghezza. Preparo il fumetto di tinca, facendo appassire in una pentola con un filo d'olio d'oliva, carota, sedano e cipolla tritati. Aggiungo l'aglio, le erbe aromatiche, le lische e le teste delle tinche. Sfumo con 1 bicchiere di vino, copro con il brodo vegetale e faccio andare a fuoco basso restringendo bene; filtro e tengo da parte. Intanto faccio saltare in padella, con un filo d'olio d'oliva, gli spinacini; quando sono appassiti, li regolo di gusto e li adagio sopra le sfogliatine. Insaporisco le tinche con sale e pepe e le cospargo di nocciole tritate, poi le metto sopra gli spinacini. Condisco con un filo d'olio d'oliva e faccio cuocere in forno per 6/7 minuti a 200 °C. Nel frattempo preparo la salsa facendo rosolare lo scalogno con un filo d'olio d'oliva; bagno con il vino rimasto e lascio ridurre della metà. Filtro, aggiungo il fumetto di tinca e la panna, lego con un pò di roux e infine regolo di gusto. Nappo il piatto con la salsa e vi adagio sopra le sfogliatine di tinca, guarnite con verdure di stagione e condite con un filo d'olio di noci.

# Tinca allo zenzero

## TINCA ALLO ZENZERO

### **Ingredienti:**

- 4 tinche di circa 300 g
- 2 cucchiari di zenzero
- 1 cucchiaino erba cipollina
- olio

Si squamano le tinche, si eliminano le interiora, si lavano, si cuociono in acqua salata, si dispongono su un piatto da portata, si aprono e si deliscano. Si condiscono con olio extravergine di oliva, si cospargono con due cucchiari di zenzero fresco tagliato a lamelle sottilissime e con un cucchiaino di erba cipollina finemente tritata.

# Tinca con piselli

## TINCA IN UMIDO CON PISELLI

### **Ingredienti:**

- 1 tinca da 1.5 kg
- 3 acciughe
- 800 g piselli
- 1 bicchiere di vino bianco
- polpa di pomodoro
- 1 cipollina fresca, aglio, prezzemolo, olio, sale, pepe

In una padella tritate le acciughe insieme all'aglio, al prezzemolo ed alla cipollina. Fate soffriggere il tutto per pochi minuti in qualche cucchiaino d'olio. Aggiungete la tinca, regolate di sale e di pepe, lasciatela insaporire e cuocere un po', poi bagnatela col vino bianco e, quando è evaporato, mettete un po' di polpa di pomodoro fresco, o di pelati. Lasciate sobbollire, coperto, e stufare per una decina di minuti. Unite infine i piselli freschi e teneri e completate lentamente la cottura per un quarto d'ora.

# Tinche al tegame

## TINCHE AL TEGAME

### **Ingredienti:**

- 4 tinche di circa 300 g
- 5 pomodori
- 4 cucchiari di foglie di finocchio selvatico
- 1 cipolla
- brodo vegetale
- ½ bicchiere di vino bianco

Si squamano le tinche, si eliminano le interiora, si lavano e si tagliano a pezzetti. Poi si pongono in pirofila su un fondo, preparato con una cipolla tagliata a fettine, 4 cucchiari di foglie di finocchio selvatico tritato, 5 pomodori spellati privati dei semi e ridotti a pezzetti, 1 mestolo di brodo vegetale, mezzo bicchiere di vino bianco. Si copre la pirofila e si passa in forno già caldo a 180 °C.

# Tinche al cartoccio

## TINCHE AL CARTOCCIO

### **Ingredienti:**

- 4 tinche di circa 300 g
- maggiorana, sale e pepe

Una volta squamate, pulite e lavate, si asciugano le tinche e si pongono ciascuna su un foglio di alluminio su cui vi sono foglie fresche di maggiorana. Si aggiustano di sale e di pepe e si fanno i cartocci, si passano al forno già caldo a 180 °C per 20 minuti, girandoli a metà cottura. Si condiscono nel piatto con olio extravergine d'oliva e si spruzzano leggermente con prezzemolo tritato.

# Tinca in umido

## TINCA IN UMIDO

### **Ingredienti:**

- 1 tinca da 1.5 kg
- ½ bicchiere vino rosso
- farina
- 2 cucchiai polpa di pomodoro o pelati
- olio, sale, pepe

Tagliate la tinca a grossi tranci, infarinateli e poi fateli rosolare in olio scaldato per cinque minuti abbondanti. Aggiungete il vino rosso e lasciatelo consumare, quindi unite due cucchiariate di polpa di pomodoro o di pelati passati, e regolate di sale e pepe. Cuocete per circa trenta minuti.

# Tinche in gelatina

## TINCHE IN GELATINA

### **Ingredienti:**

- 2 grosse tinche
- aceto, cipolla, carota, sedano, aglio, sale, pepe in grani

Mettete a cuocere le tinche in una pentola con metà acqua e aceto bianco. Aggiungete un po' di sedano, una carotina ed una piccola cipolla, due spicchi d'aglio, sale e pepe in grani. Lasciate cuocere lentamente il pesce, per un quarto d'ora dall'ebollizione. Raffreddatelo successivamente nel liquido di cottura, sgocciolate delicatamente le tinche dal loro brodo ed apritele con un coltellino per ricavarne quattro filetti, che metterete su un piatto un po' fondo. Fate ridurre il brodo di pesce al fuoco, passatelo attraverso un colino e versatelo sui filetti di tinca. Lasciatelo in frigorifero per qualche ora e servite.

# Tinche al succo d'uva

# Zuppa di tinca

## TINCHE AL SUCCO D'UVA

### **Ingredienti:**

- 4 tinche non troppo grosse
- 60 g burro o margarina
- 2 cucchiari aceto d'uva bianca
- 1 cipolla media
- 1 dito succo d'uva
- farina
- chicchi d'uva bianca
- salvia, sale e pepe

Pulite le tinche ed infarinatele con cura. In un tegame fate scaldare il burro, sistemate le tinche e fatele dorare su ambo i lati. Aggiustatele di sale e di pepe, sgocciolatele e sistematele in una pirofila da forno. Affettate la cipolla e rosolate le fettine nel fondo di cottura delle tinche insieme alla salvia, facendo attenzione che non prendano troppo colore. Unite l'aceto ed il succo d'uva, lasciate insaporire il tutto per qualche minuto e versate la salsina preparata sopra le tinche. Per concludere, distribuite sulla superficie alcuni chicchi d'uva bianca, passate tutto in forno ad insaporire per dieci minuti circa e poi servite ben caldo.

## ZUPPA DI TINCA

### **Ingredienti:**

- 1 tinca da 1.5 kg
- 300 g di patate
- 200 g cipolline novelle
- 12 fettine pane casereccio raffermo
- prezzemolo, olio, sale e pepe

Eliminate le interiora, squamate il pesce, sciacquatelo sotto acqua corrente, asciugatelo e tagliatelo a tranci, salateli e pepateli. Affettate le patate e tritate le cipolline, mettetele in un tegame insieme con il pesce e irrorate con l'olio e ricoprite tutto con acqua, lasciate cuocere a tegame coperto e fuoco basso per quaranta minuti. Prima di togliere dal fuoco spolverizzate con prezzemolo tritato e poi servite con le fette di pane.

# Tagliolini in brodo

## TAGLIOLINI IN BRODO DI TINCA

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 tinca da 0.5 kg (o tinche piccole)
- alloro, aglio, cipolla, carota, peperoncino piccante, prezzemolo, sedano
- 250 g tagliolini all'uovo
- vino bianco
- pomodori passati o conserva di pomodoro
- acciughe, olio

Pulire bene la tinca, privandola delle interiora, e metterla a cuocere in una pentola con l'aggiunta di vari odori (carote, sedano, cipolla, alloro). In un tegame a parte fare un soffritto con olio extravergine di oliva, aglio, due acciughe dissalate e un pezzetto di peperoncino piccante, quindi aggiungervi il brodo di cottura della tinca, due o tre cucchiaini di pomodoro passato o un cucchiaino di conserva di pomodoro e mezzo bicchiere di vino bianco. Lasciare insaporire il brodo a fuoco basso per una mezz'ora, quindi portarlo ad ebollizione e cuocervi i tagliolini fatti in casa.

### **Particolarità**

*Quando per questo piatto venivano impiegate le tinche di piccolo taglio, che non si potevano utilizzare come secondo, dopo cotte si privavano delle spine e si aggiungevano al brodo, a pezzettini, per cui questa minestra veniva ad assumere la caratteristica di un vero e proprio "piatto unico". In passato, nelle famiglie povere dei paesi circostanti i laghi di Bolsena e di Vico, questa minestra veniva utilizzata al posto del brodo di cappone, specie in alcune occasioni particolari (Pasqua, matrimoni, ...), per cui la tinca era anche chiamata "il cappone dei poveri".*

# Tinca alla lombarda

## TINCA COI PISELLI ALLA LOMBARDA

### **Ingredienti:**

- 1 tinca da 1 kg
- 200 g polpa di pomodori freschi
- 250 g piselli sgranati
- 250 g funghi misti
- farina
- 1 rametto di salvia
- 25 cc vino bianco secco
- 50 cc brodo
- 50 g burro
- olio di oliva extravergine, sale e pepe

Far spurgare il pesce, quindi sviscerarlo, lavarlo bene e tagliarlo a pezzi. In un tegame far scaldare il burro con poco olio e farvi soffriggere i pezzi di pesce infarinati unendo sale e pepe. Sfumare con il vino e unire il brodo. Aggiungere salvia, piselli, funghi e pomodori triturati e cuocere per 30 minuti.

# Agnolotti al plin

## AGNOLOTTI AL PLIN CON RIPIENO DI TINCA E ZUCCHINE "GRISIN"

### Ingredienti:

#### PER LA PASTA:

- 300 g di farina 00, 2 uova, 4 tuorli,
- 1 cucchiaino olio di oliva un po' d'acqua per amalgamare l'impasto

#### PER IL RIPIENO:

- 200 g zucchine "grisin", 2 scalogni,
- 300 g filetti di tinca
- 100 g riso precedentemente cotto,
- 1 uovo, sale

#### PER IL BRODO:

- 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, sale

#### PER IL CONDIMENTO:

- salsa di pomodoro aromatizzata al timo fresco

Soffriggere il trito di scalogno con le zucchine tagliate a rondelle e aggiungere i filetti di tinca. Salate e cuocete a fuoco moderato sino a cottura ultimata. Prendete le lische e le teste di tinca e fatele bollire in acqua e sale a cui avete unito cipolla, sedano e carota formando un brodo di pesce. Fatelo raffreddare passatelo nel colino, e conservatelo per utilizzarlo successivamente. Tritate e unite tutto aggiungendo l'uovo. Amalgamate l'impasto. Preparate la pasta unendo farina, uova, olio e acqua. Impastate. Stendetela sottilissima e lasciatela intera (circa 20 cm per 1 metro di lunghezza). Ponete piccolissime dosi dell'impasto di zucchine e tinche ad una distanza dal bordo della pasta indispensabile per poi ripiegarla e formare una catena di agnolotti rettangolari. Chiuderli e dividerli con la rotellina. Mettete sul fuoco il "brodo di pesce" e quando è in ebollizione gettate gli agnolotti. Serviteli con una salsa di pomodoro aromatizzata al timo fresco.

### Particolarità

Lo zucchini "grisin" è un prodotto tipico che si coltiva esclusivamente nel territorio di Sommaria Bosco (Piemonte). Il termine "plin" in dialetto piemontese significa pizzicotto. L'impasto viene infatti chiuso in una sfoglia sottilissima, proprio con una sorta di pizzicotto. Il fatto di utilizzare lische e testa di tinca per fare il brodo nasce dalla necessità antica, di non sprecare nulla, anche quegli ingredienti che a noi appaiono come... scarti.

# Risotto in bianco

## RISOTTO IN BIANCO CON LA TINCA

### Ingredienti:

- 1 tinca 800 g
- 2 cipolle, 1 carota, 1 gambo di sedano
- limone, qualche foglia di alloro, 1 mazzetto di prezzemolo
- 3 cucchiaini di aceto, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva gardesano
- 500 g riso, sale e pepe

Private la tinca delle interiora e lavatela sotto un getto di acqua fredda corrente per poi filettarla con attenzione togliendo tutte le lische. Tenete la polpa separata da tutti i resti del pesce che non getterete. In una casseruola mettete la cipolla, la carota, il sedano, il limone affettato, le foglie di alloro, qualche foglia di prezzemolo, l'aceto, un pizzico di sale e di pepe, e tutti i resti del pesce. Coprite abbondantemente con acqua e fate bollire dolcemente per circa 20 minuti. Tritate ora l'altra cipolla e fatela rosolare nell'olio extravergine di oliva fino a quando avrà assunto un bel colore dorato. Aggiungete la polpa di pesce tagliata a pezzettini e cuocete per 10 minuti facendo attenzione che non attacchi. Versate il riso e fate tostare quindi, aggiungendo a poco a poco il brodo di pesce, portate a cottura. Regolate di sale e di pepe e, alla fine, aggiungete un po' di prezzemolo tritato che avrete l'accortezza di non far cuocere. Servite il riso con una consistenza molto morbida.

# Filetti impanati

## FILETTI DI TINCA IMPANATI

### **Ingredienti:**

- filetti di tinca
- uovo, farina, pangrattato, burro
- sale, pepe, spicchi di limone

Sbattete l'uovo e aggiungetevi sale e pepe; infarinate i filetti di tinca e immergeteli nell'uovo sbattuto. Passate i filetti di tinca nel pangrattato. Scaldate il burro in una padella e cuocetevi i filetti. Servite con spicchi di limone.

# Tinche rovesciate

## TINCHE ROVESCIATE ALLA MODA VENETA

### **Ingredienti:**

- 4 tinche da 250 g
- 30 g pangrattato,  
30 g formaggio parmigiano,  
30 g burro
- 4 cucchiaini olio d'oliva del Garda,  
2 spicchi aglio, 2 acciughe
- prezzemolo, rosmarino,  
alcune foglie di salvia, capperi,  
sale, pepe, farina

Pulire e filettare le tinche. Triturare acciughe, rosmarino, prezzemolo, capperi, aglio; unirli in un composto con pangrattato, formaggio grattugiato, pepe, sale, metà olio. Stendere il composto sui filetti e richiuderli; passarli nella farina e dorarli in olio e burro con la salvia.

# Tinche roversae

## TENCHE ROVERSAE

### **Ingredienti:**

- 4 tinche
- farina, olio di oliva, burro, salvia
- parmigiano grattugiato, pane grattugiato
- qualche acciuga, qualche capperi,
- tonno sott'olio

### **PER IL RIPIENO:**

- uovo, olio di oliva, prezzemolo, aglio, rosmarino, salvia, pepe, sale

Tritare e mescolare tutti assieme gli ingredienti del ripieno, lavare, pulire e diliscare le tinche, aprendole e poi rovesciarle in modo che la parte esterna diventi interna e riempire con il ripieno. Infarinare e friggere al burro con un poco di olio di oliva.

# Tinche alla senese

## TINCHE CON VERDURE ALLA SENESE

### **Ingredienti:**

- 1000 g tinche
- 3 pomodori (polpa), 1 cipolla, 1 costa sedano, 1 ciuffo prezzemolo
- 500 g bietole e spinaci misti, 30 g lardo, sale, pepe
- olio extravergine di oliva toscano
- 1 bicchiere vino Vernaccia di San Gimignano

Lessare le verdure e strizzarle; tritarle grossolanamente. In un tegame di coccio soffriggere nell'olio un trito di cipolla, sedano e prezzemolo; unire le tinche e la polpa di pomodoro tritata; salare e pepare; unire 1 bicchiere di vino e cuocere coperto. Nel lardo rosolare le verdure, unirle al pesce; far insaporire.

# Tinca piselli e funghi alla emiliana

## TINCA PISELLI E FUNGHI

### **Ingredienti:**

- 1 tinca in tranci
- 300 g funghi, 300 g piselli, 300 g pomodori da sugo
- 1 bicchiere vino bianco secco, 1 bicchiere olio
- 80 g burro, ½ l brodo caldo, 6 foglie salvia
- 1 cucchiaio aceto, farina, sale e pepe

Affettate i funghi. Spellate, private dei semi e tagliate a dadini i pomodori. Preparate dell'acqua bollente con un cucchiaio d'aceto e immergetevi i tranci di tinca a bollire per pochi minuti. Scolateli, asciugateli bene e passateli nella farina, salateli e pepateli. In un tegame sciogliete il burro con l'olio, e appena caldo adagiatevi i tranci che farete dorare. Bagnate con il vino bianco e fate evaporare. Aggiungete le verdure e bagnate con il brodo. Cuocete a fiamma bassa, a tegame coperto, per 20 minuti bagnando con brodo caldo in caso ve ne fosse necessità. Servite ben caldo accompagnando con polenta.

## TINCHE ALLA MODA EMILIANA

### **Ingredienti:**

- 4 tinche da 300 g
- 4 pomodori maturi (polpa), olio extravergine di Brisighella
- scalogno, sedano, carota, sale e pepe bianco

Far spurgare le tinche da vive, quindi privarle delle teste (tenerle da parte) lavarle bene, sviscerarle. Soffriggere nell'olio un trito di scalogno, carota, sedano, bagnandolo con qualche cucchiata di acqua calda. Aggiustare di sale e pepe e unire le teste. Cuocere e passare al setaccio facendo ricadere l'intingolo in un tegame; unire le tinche e cuocerle dolcemente.

# Tegamaccio

## TEGAMACCIO

### **Ingredienti:**

- 1 kg pesce misto di lago (luccio, anguilla, tinca e persico reale)
- 600 g pomodori pelati, 100 g concentrato pomodoro
- mezzo bicchiere vino bianco, olio di oliva
- 1 cipolla, aglio, basilico, prezzemolo, peperoncino, sale
- 4 fette pane casereccio

Pulire il pesce e soffriggere nell'olio di oliva, in un largo tegame di coccio, la cipolla, il basilico e il prezzemolo. Aggiungere il pesce e il vino, fare rosolare ed evaporare. Unire il concentrato, i pomodori ben schiacciati, il sale, il peperoncino. Far cuocere a fuoco molto basso, scuotendo di tanto in tanto il tegame, senza rompere il pesce. Tostare le fette di pane, strofinarle con un po' di aglio, adagiarle su scodelle e coprirle con il pesce con il sugo.

# Risotto al pomodoro

## RISOTTO AL POMODORO CON LA TINCA

### **Ingredienti:**

- 2 tinche da 800 g l'una, 1 cipolla, 400 g pomodori pelati
- 5 foglie di salvia, 100 g burro, 50 g olio del Garda, 40 g farina bianca
- un bicchiere di vino bianco secco,
- 400 g riso violone nano
- noce moscata, dragoncello, prezzemolo, pepe, sale

Pulire le tinche accuratamente, prepararle a pezzi, infarinarle, salarle soffriggerle in olio e burro, con la salvia e la cipolla tagliata sottile. Quando saranno ben dorate togliere i pezzi e passare tutto il fondo di cottura in un setaccio. In una padella, al fondo aggiungere i pomodori, gli aromi, il vino e cuocere per almeno 30 minuti. Con molta cura disfare i pezzi di tinca con le mani, togliendo ogni lisca, spina o parte di pelle che dovesse esserci. Aggiungere la polpa che si sarà ottenuta al fondo di cottura continuando a cuocere per altri venti minuti circa. Con questo condimento, che risulterà abbondante, procedere alla preparazione di un risotto secondo i normali canoni di cottura. Unica attenzione: per il brodo da aggiungere in cottura far bollire le teste delle tinche in mezzo litro di acqua salata per mezz'ora. Con questo brodo caldo far le aggiunte al risotto. Servire caldo con una noce di burro per ogni piatto, poco pepe.

# Bigoli con la tinca Spezzatino di tinca

## BIGOLI CON LA TINCA

### **Ingredienti:**

- 400 g bigoli, 500 g tinca,
- 80 g acciughe salate,
- 350 g passata pomodoro
- 1 spicchio aglio,
- 1 ciuffo prezzemolo
- olio extravergine di oliva del Garda,
- sale e pepe q.b.

Mettere a lessare la tinca con tutti i sapori necessari per circa 30 minuti. Pulire la tinca, dalla pelle e da tutte le lische, quindi sminuzzarla tutta. Si prepara la salsa con aglio tritato finemente, prezzemolo tritato, la tinca e circa 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva del Garda. Si soffriggono per 5 minuti aggiungendo sale e pepe e il passato di pomodoro prolungando la cottura per 15 minuti. Si aggiungono infine le acciughe e si fa addensare il sugo a fuoco lento. Questo sugo va aggiunto ai bigoli cotti al dente.

## SPEZZATINO DI TINCA MANTECATA AL LIMONE E GRANA PADANO

### **Ingredienti:**

- 400 g tinca, 150 g grana padano grattugiato, 200 g burro
- 70 cc vino bianco secco,
- 20 cc olio extravergine di oliva
- 5 g timo, 5 g maggiorana,
- 30 g prezzemolo riccio, 5 g aglio
- 2 g alloro, 10 g buccia limone, sale e pepe q.b.
- polenta per guarnizione

Tagliate i filetti di tinca a pezzettini. Preparare un fumetto con gli scarti della tinca, cipolla e sedano, carota ed alloro. Tritare le erbe e mescolare con il pane e 100 g di grana padano, passare nel composto il pesce premendo bene. Friggere i bocconcini così preparati in 150 gr di burro e portare a cottura. Preparare la polenta a cottura ultimata; mantecare bene con il burro, il grana e la buccia di limone precedentemente grattugiata. Ridurre il vino con il fumetto di pesce, alloro ed aglio; legare la salsa con farina e burro. Adagiare sul piatto ovale tre "quenelle" di polenta; adagiarsi sopra i bocconcini di tinca ed irrorare il tutto con salsa e decorare con il prezzemolo precedentemente fritto in olio di oliva.

### **FUMETTO DI PESCE:**

- ½ l acqua, 50 g sedano,
- 50 g carote, 50 g cipolle,
- 500 g lische pesce

# Torta di pesce

**FINLANDIA**

**TORTA DI PESCE**

**Ingredienti:**

- 600 g filetti di pesce (coregone, persico, luccio, trota, tinca, carpa)
- 200 g farina di grano, 200 g farina di segale
- 2 tazze acqua, 50 g burro, sale, 200 g lardo affettato

Miscelare 200 g di farina di grano e 200 g di farina di segale. Lavorarle con 2 tazze di acqua, 50 g di burro fuso e 1 pizzico di sale per ottenere una pasta morbida da spianare in forma ovale con uno spessore di 1 cm. Su una metà della pasta disporre 600 g di filetti di pesce alternati con 200 g di lardo affettato. Salare, chiudere la pasta, saldarne i bordi e cuocere la torta per 3 ore in forno caldo a 100 °C.

# Tinca alle erbe

**SIERRA LEONE**

**TINCA ALLE ERBE**

**Ingredienti:**

- 4 tinche da 250 g
- 50 g olive verdi, ½ bicchiere vino bianco secco
- 2 scalogni, 1 carota, 1 costa sedano, 1 limone
- prezzemolo, basilico, timo, maggiorana, sale, pepe, olio di oliva

Sviscerate le tinche, tagliate le pinne, testa e coda, diliscatele ed eliminate tutte le spine. In un tegame scaldare 3 cucchiai d'olio e rosolatevi i pesci. Quando sono dorati toglieteli e metteteli al loro posto due scalogni, una carota, una costa di sedano e le erbe aromatiche tutto tritato. Quando le verdure sono appassite, rimettete i pesci, spruzzateli con mezzo bicchiere di vino bianco, sale e pepe. Cuocete per circa mezz'ora, aggiungendo acqua se necessario. A pochi minuti dalla fine unite le olive snocciolate. Disponete i pesci sul piatto da portata. Frullate il fondo di cottura, diluitelo con il succo di limone filtrato. Scaldate la salsa e versatela sulle tinche.

# Pesce in carpione

**GIAPPONE**

**PESCE IN CARPIONE**

**Ingredienti:**

- 1000 g tinche non troppo grandi,
- ½ tazza farina, ½ cipolla affettata
- 25 cc olio di oliva,
- ½ bicchiere acqua,
- ¾ bicchiere aceto di vino
- 8 foglie salvia, sale e pepe in grani pestato

Pulite bene il pesce, infarinatelo e friggetelo nell'olio bollente (tenendone a parte un cucchiaino per il soffritto).  
Preparate la marinata: fate soffriggere in un cucchiaino d'olio la cipolla, aggiungete la salvia e, dopo qualche minuto, l'acqua e l'aceto; portate ad ebollizione, facendo leggermente ridurre. Mettete il pesce fritto in una vaschetta di vetro (o in una terrina); salatelo e versatevi sopra la marinata calda. Aggiungete il pepe in grani pestato, quindi coprite bene e lasciate marinare per 12 ore prima di servire. In luogo fresco e aerato il pesce in carpione si conserva anche per 15-20 giorni: se lo si tiene in frigorifero, va tolto almeno 3 ore prima di servirlo.

# Tinca in crosta di sale

**STATI UNITI**

**TINCA IN CROSTA DI SALE**

**Ingredienti:**

- 1 tinca da 1000 g, 4 kg sale grosso,
- erbe aromatiche

**PER LA SALSA:**

- 10 cc olio oliva, 1 spicchio aglio
- 1 ciuffo prezzemolo, succo limone,
- sale, pepe

Eviscerate e lavate il pesce, farcitelo con le erbe aromatiche. Coprite il fondo di una teglia con uno strato di sale grosso, circa 2 centimetri, adagiatevi la tinca e ricopritela con il restante sale. Cuocete in forno preriscaldato a 250 °C per circa 35 minuti. Ritirate e fate riposare 10 minuti. Al momento di servire rompete con un martellino la crosta di sale, estraete delicatamente il pesce, eliminate la pelle, apritelo a metà, ricavate i filetti. Preparate la salsa emulsionando uno spicchio d'aglio e un ciuffo di prezzemolo fresco tritati con olio, succo di limone, sale, pepe. Servitela a parte.



La Tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino  
ha ottenuto dalla Commissione Europea, Regolamento (CE) n° 160/2008  
del 21 febbraio 2008 (GU L 48 del 22.02.2008),  
il riconoscimento come prodotto DOP (Denominazione di Origine Protetta)

