

Progetto editoriale

Francesca Gorla - IES s.c. Torino



Commenti nutrizionali

Ilaria Gorla - Biologa Nutrizionista

Grafica

Simone Millesimo

Federico Musso

Si ringraziano

gli istituti di istruzione Superiore di Secondo grado
e le agenzie formative che hanno partecipato alla realizzazione
dei laboratori didattici per la realizzazione del presente volume:

Agenzia di formazione professionale delle colline astigiane scrl,
sede di Agliano Terme e sede di Asti

CIOFS-FP, sede operativa "S.Teresa" di Chieri

Consorzio per la Formazione, l'Innovazione e la Qualità - CFIQ di Pinerolo

I.I.S. "Giovanni Giolitti" di Torino

I.P.S. "J. B. Beccari" di Torino

PREFAZIONE



Comune di Poirino

L'identità territoriale che il **Comune di Poirino** porta avanti ormai da anni nei confronti di tutte quelle peculiarità che ci distinguono, trova concretezza ancora una volta con la **Tinca**.

Prodotto locale che è **ingrediente principale delle ricette del presente ricettario** realizzato all'interno di un progetto ampio finanziato in ambito FEAMP 2014 - 2020 che per la prima volta ha diversificato la forma promozionale anche con **eventi culturali innovativi**.

Consci del fatto che il **marketing territoriale** che utilizza un prodotto enogastronomico facilita la conoscenza di un luogo, l'intento di questa Amministrazione Comunale è di **promuovere la Tinca Gobba Dorata** perché possa essere "buona" **ambasciatrice di iniziative** nei più disparati settori che fanno da traino all'economia locale.

IL VICESINDACO

Mariangela MAROCCO

IL SINDACO

Angelita MOLLO

CENNI STORICI

**VENTENNALE DALL'INIZIO DEI LAVORI
PER IL RICONOSCIMENTO DOP DELLA TINCA**

Quest'anno ricorre il ventennale da quando un gruppo di amici accumulati dalla stessa passione per la pesca e in particolare per la tinca, hanno costituito un sodalizio con lo scopo di valorizzare e incrementare l'allevamento della Tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino.

Da subito il Comune di Poirino approva la proposta e con propria deliberazione 20/2001 supporta le azioni di riconoscimento della denominazione di origine del prodotto.

La perimetrazione dell'areale di produzione della tinca è stato identificato utilizzando le carte I.G.M. e dell'Istituto di Geologia dell'Università di Torino, nei quali archivi sono state rinvenute rilevazioni geologiche dell'Altopiano di Poirino, caratterizzato da una sopraelevazione tettonica di un banco di argille prevalentemente rosse risalenti all'era pleistocenica.

La ricerca storica eseguita presso l'archivio della biblioteca civica di Poirino ha permesso di completare l'istanza con diverso materiale fotografico e documentale. In particolare è stato dato risalto ad un documento risalente al periodo 1721-1778 denominato "Le consegne del sale" il quale censiva dei cittadini poirinesi che esercitavano a titolo principale la professione di pescatore.

L'istanza di riconoscimento D.O.P. della tinca, nel corso degli anni successivi, ha superato con parere favorevole le commissioni regionali, del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e della Comunità Europea.

Il 21.02.2008 sulla gazzetta ufficiale dell'Unione Europea veniva iscritta la denominazione di origine protetta della Tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino D.O.P, primo pesce europeo ad ottenere tale riconoscimento.

Ironia della sorte, firma il documento a Bruxelles una certa Mariann "FISCHER".

Giuseppe GIGLIO

INDICE

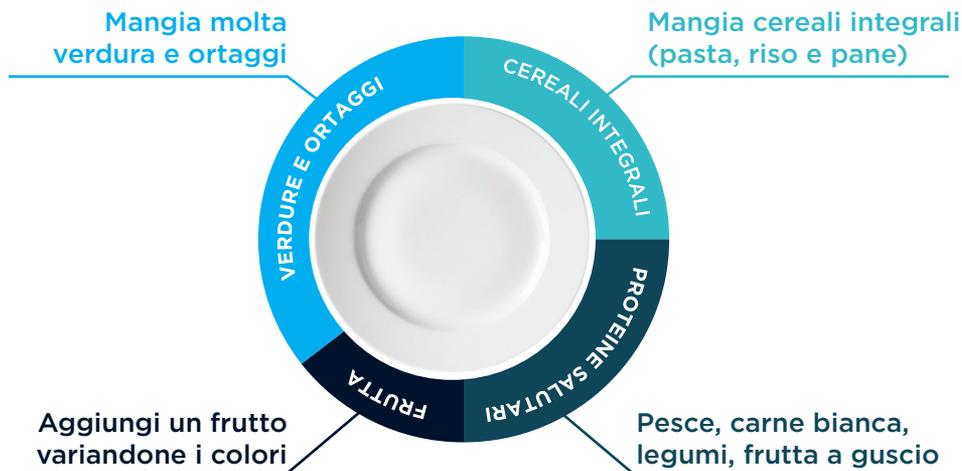
LE RICETTE DELLA TINCA

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

Prefazione.....	2	Tinca alla birra con verdure confit.....	39
Cenni storici.....	3	Risotto di Tinca e limone fermentato...41	
Il piatto del mangiar sano.....	6	Risotto alla tinca e peperoni.....	43
La piramide alimentare.....	7	Risotto del Pinalto.....	45
Il consiglio della nutrizionale.....	8	Risotto di Tinca su crema di porri.....	47
Il foglietto nutrizionale.....	9	Tajarin Piemontesi alla peschiera.....	49
Le Tinche in carpione.....	13	Fagottini di pasta matta al porro.....	51
Tinche all'agro.....	15	Zuppeta di legumi e gnocchetti.....	53
Tinche in carpione light o scaveggio.....	17	Insalata di Tinca con burrata.....	55
Tinche in carpione rosso.....	19	Pescoi alla Tinca.....	57
Tinche fritte.....	21	Tinca su crema di cardi.....	59
Tinca su crostino di pane nero.....	25	Tinca in terrina con bagnetto.....	61
Tinca con chips di mais e maionese.....	27	Millefoglie su morbido di patate.....	63
Tinche e Barbera.....	29	Tinca arrosto e salsa Chimichurri.....	65
Filetto affumicato al ciliegio e faggio...31		Al forno con punte di asparagi.....	67
Tinca polenta nera e chips di mais.....	33	Tinca al tartufo e crema di cannellini...69	
Causa Peruviana alla Tinca.....	35	Filetti di Tinca avvolti nel lardo.....	71
Rotolino di Tinca con zucca e verza.....	37	Tinche and chips.....	73

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



È UNA GUIDA STUDIATA PER CREARE PASTI BILANCIATI IN OGNI OCCASIONE: A CASA, NEL CONTENITORE DEL PRANZO O SCELTI AL RISTORANTE

COME?

Componi la parte principale del tuo pasto con **ortaggi e frutta** - 1/2 piatto: Mira al colore e alla varietà.

Scegli cereali integrali - 1/4 del tuo piatto: Cereali integrali - pasta e pane integrale, orzo, farro, quinoa, avena, riso integrale che hanno un effetto più blando sullo zucchero nel sangue e sull'insulina, rispetto al pane bianco, al riso bianco e ad altri chicchi raffinati.

Proteine - 1/4 del tuo piatto: Pesce, pollame, legumi, noci - possono essere aggiunte alle verdure o alle insalate. Limita la carne rossa, i

formaggi e le carni trasformate, come tonno in scatola, pancetta, salsiccia.

Oli e condimenti: Preferisci l'olio extravergine di oliva rispetto al burro e alla margarina.

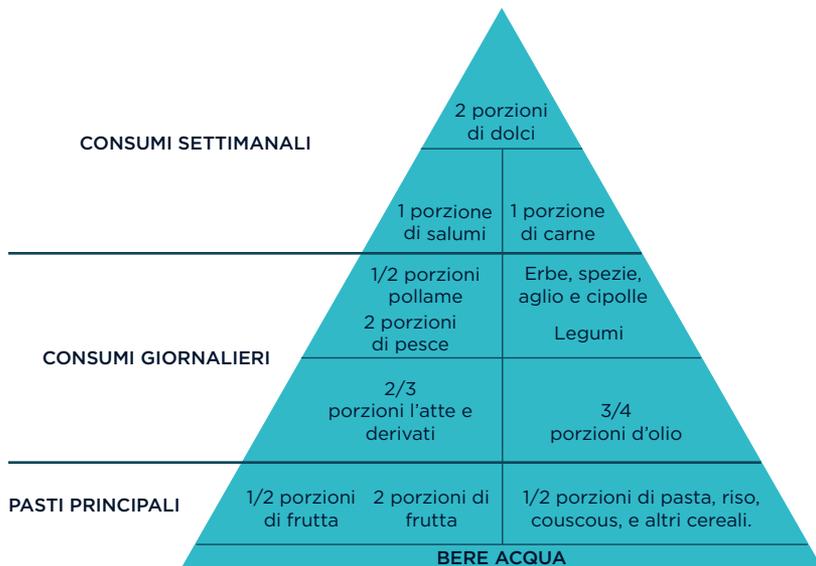
Bevande: acqua, caffè, o tè da bere durante la giornata. Riduci le bevande gassate o zuccherate e limita gli alcolici (vino o birra) ad un piccolo bicchiere al giorno.

Muoviti: mantenersi attivi è importante per la salute!

Fonte: Harvard, 2012

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

LE RICETTE DELLA TINCA



LE REGOLE ALLA BASE DELLA PUNTA

1. I grassi vegetali e i cereali devono essere assunti ad ogni pasto;
2. Pranzo e cena dovrebbero contenere sempre frutta e verdura;
3. Consumo quotidiano di frutta a guscio, olio, olive, spezie e erbe aromatiche;
4. Integrazione con latticini freschi e magri ogni giorno;
5. Pesce come la Tinca, uova e legumi vanno assunti 3 volte nella settimana;
6. I cereali raffinati, il burro, i salumi e le carni rosse vanno consumate con moderazione.

Così facendo si tiene in considerazione la qualità degli alimenti invece piuttosto che le calorie che questi ci fanno introdurre. Da notare che - alla base della piramide - si pone la necessità quotidiana di un corretto apporto di liquidi, che non deve mai scendere sotto il livello di 1 litro e 1/2 di acqua al giorno, ma che in modo ottimale potrebbe attestarsi sui 2 litri al giorno, o poco più. La piramide così strutturata è riferita a soggetti in buona salute; va ovviamente modificata in caso di individui affetti da malattie.

Fonte: INRAN, 2016 2

IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA

LA TINCA GOBBA DORATA

ASPETTO

Corpo ovale allungato e sodo
Piccole squame
Branchie rosse o rosee, non mucose
Muscolatura elastica e soda

COLORE

Brillante e lucente giallo-rossiccio

DIMENSIONI

Peso: 80-150 g
Lunghezza: 15-25 cm

ALLEVAMENTO

Temperature comprese tra 18°C -
34°C Terreno di argilla rossa

Riproduzione a maggio-giugno
Allevata dal 1200

Dal 2008 è un prodotto a marchio
D.O.P. (Denominazione di Origine
Protetta)

ZONA DI PRODUZIONE

Lagheti di acqua dolce
Area geologicamente individuata con
la dicitura "Pianalto"

- 24 comuni
- 3 provincie

Torino: Carmagnola, Chieri, Isolabella,
Poirino, Pralormo, Riva presso Chieri,
Santena, Villastellone

Cuneo: Baldissero d'Alba, Ceresole
d'Alba, Montà d'Alba, Montaldo
Roero, Monteu Roero, Pocapaglia,
Sanfré, S. Stefano Roero, Sommariva
del Bosco, Sommariva Perno

Asti: Buttigliera d'Asti, Cellarengo,
Dusino S. Michele, S. Paolo Solbrito,
Valfenera, Villanova d'Asti

IL FOGLIETTO NUTRIZIONALE

LA TINCA GOBBA DORATA

FOSFORO
PROTEINE
POTASSIO
SODIO
FERRO



1 PORZIONE = 150g

Acqua 78,5%
Proteine 17,9%
Grassi 0,5%

BENEFICI

Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare.

Il fosforo è importante per la salute delle ossa e dei denti e contribuisce al normale metabolismo energetico.

IN CUCINA

LA TINCA GOBBA DORATA

Carne tenera,
morbida e
compatta

Odore fragrante
di acqua dolce

Sapore tenue
e delicato

TRADIZIONE

Consumata tradizionalmente fritta o nella preparazione classica "carpione piemontese".

INNOVAZIONE

La tinca come base di molte ricette nutrienti e sfiziose realizzate da chef di oggi e di domani.

LE RICETTE

DELLA TRADIZIONE

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Antipasto della domenica

OK per dieta povera di glutine

OK per ipotiroidismo

Indice glicemico - Basso

Intolleranze ammesse - frutta a guscio, lattosio, lievito, uovo



4 PORZIONI

8 tinche da 100 g

4 spicchi d'aglio

2 bicchieri d'aceto

2 bicchieri di vino bianco

4 bicchieri d'acqua

1 pezzo di peperoncino

Gelatina q.b.

Salvia q.b.

Farina q.b.

Sale q.b.

Pepe

LE TINCHE IN CARPIONE

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

CARPIONE PIEMONTESE

Procuratevi delle **tinche piccoline**, di un etto circa. Evisceratele, lavatele, asciugatele e passatele nella **farina**, friggetele in **olio** bollente, asciugatele su carta assorbente, salatele e accomodatele in un recipiente adeguato.

La marinata per i pesci è diversa da quella tradizionale

Si porta a bollire metà acqua, un quarto di **vino bianco** secco e un quarto **d'aceto bianco** con un **rametto di salvia** e un pezzetto di **peperoncino piccante**, si scioglie per ogni litro e mezzo di marinata una dose per mezzo litro di **gelatina**, si lascia raffreddare e si versa sulle tinche, coprendole col liquido.

Lasciatele riposare almeno un paio di giorni, prima a temperatura ambiente poi in frigorifero perché si rapprenda la gelatina.

Mettete più aceto se vi piacciono più acidule.

LE TENCHE 'N CARPION

Pijé 'd tenche citòte, ch'à sio pi o meno n'etto. Gaveje ij buvej, laveje, suveje e ënfarineje, feje friciulé ënt l'euli bujènt, suveje ën sla cartasuva, saleje e rangéje ënt ën fojòt ëd misura.

Ël carpion për i pess a l'é diferent da col dij cossòt. As fa beuje metà eva, ën quart ëd vin bianch sèch e ën quart d'asi bianch con ën branchet ëd salvia e na pontin-a dë spagnolin, as fa sleivé ndrinta minca liter e mes ëd carpion na dose da mes liter ëd geladin-a, as lassa sfreidé e as vèrsa ënsima a le tenche, quatandje da bin. Lasseje ërposé për lo meno ën paira ëd dì prima fòra e peui ëndrinta al frigo per fé ërpijë la geladin-a. Buté pi d'asi s'ay piaso pi brusche.



4 PORZIONI

4 tinche

3 spicchi d'aglio

Una manciata di acini d'uva verde

2 cucchiari d'aceto

Salvia q.b.

Prezzemolo q.b.

Olio q.b.

Burro q.b.

Sale q.b.

• Pepe

TINCHE ALL'AGRO

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

PROCEDIMENTO

Pulire le **tinche**, lavarle accuratamente e salarle all'interno. Friggere in **olio** e **burro** con uno **spicchio d'aglio**, scolarle e tenerle in caldo.

Passare gli **acini d'uva** al setaccio e unire il **succo di limone** al fondo di cottura dei pesci; aggiungere un **trito di salvia e prezzemolo**, **l'aceto**, un po' di **sale** e cuocere per qualche minuto. Versare sulle tinche e servire.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Antipasto agrodolce

OK per i bambini

OK per intolleranza alle farine raffinate

OK per celiachia

OK per anemia

Intolleranze ammesse - frutta a guscio, lievito, uovo, glutine

Valore nutritivo - Proteico



4 PORZIONI

400 g di Tinche

½ bottiglia di Moscato d'Asti

½ bicchiere di aceto bianco

1 cipolla

1 cucchiaino di semi di coriandolo

½ bustina di zafferano

2-3 rametti di dragoncello

Sale q.b.

Pepe nero q.b.

•Pepe

TINCHE IN CARPIONE LIGHT O SCAVEGGIO

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

PROCEDIMENTO

Si possono usare le **tinche** unite ad altri pesci di acqua dolce come trote, carpe, agoni, barbi ecc. Mettere in pentola il **Moscato d'Asti** con **l'aceto** e il **sale**; portare a bollire poi adagiare i pesci e lessare senza comprometterne l'integrità.

Se si usano pesci di diverse dimensioni, cuocerli scolarmente cominciando dai più grossi.

Mano a mano che saranno pronti, toglierli e adagiarli in un piatto. Terminata la cottura dei pesci, mettere nel liquido rimasto la **cipolla** a fette e riprendere il bollire fino a quando tutto non sarà ristretto della metà.

Unire il **coriandolo**, il **dragoncello**, lo **zafferano**, il **pepe**; bollire ancora qualche minuto, poi versare tutto sui pesci e far raffreddare in frigo. Servire decorando con fettine di **limone**, rondelle di **cipolla cruda** e **foglioline verdi**.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Antipasto leggero e profumato

Ok per celiachia

Ok per intolleranza alle farine bianche

Ok per ipercolesterolemia e ipertensione

Intolleranze ammesse - lievito, lattosio, uovo, glutine

Valore nutritivo - Proteico



6 PORZIONI

1 kg di tinche

½ L di aceto

1 L di vino rosso

8 cipolle

2 spicchi d'aglio

400 g di insalata songino

1 mazzetto di aromi: salvia, rosmarino, alloro

1 cucchiaino di zucchero

Burro q.b.

Sale q.b.

Olio di semi per friggere q.b.

TINCHE IN CARPIONE ROSSO

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

PROCEDIMENTO

Infarinare le **tinche** eviscerate e pulite, friggerle in padella con **olio** e **burro**, sgocciolarle e asciugarle con carta da cucina. Disporle in una terrina di terracotta munita di coperchio.

Tagliare le **cipolle**, rosolarle con un po' d'olio, aggiungere **l'aglio** e gli aromi poi bagnare con **l'aceto** e il **vino rosso**.

Aggiustare di sale, aggiungere lo **zucchero** e lasciar bollire per alcuni minuti. Versare il tutto sulle tinche ancora tiepide e coprire. Dopo almeno 24 ore togliere le lische alle tinche e servirle con il loro carpione. Accompagnare con **insalata songino**.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Antipasto nutriente

Ok per celiachia

Ok per ipotiroidismo

indice glicemico basso

Intolleranze ammesse - frutta a guscio, lievito, uovo, glutine

Valore nutritivo - Proteico e ricco di fibre



4 PORZIONI

8 tinche da 100 - 120 g

150 g di farina di riso

Olio di semi per friggere q.b.

Sale q.b.

TINCHE FRITTE

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

PROCEDIMENTO

Viscerare e sciacquare le **tinche**. Infarinare nella **farina di riso**.
Lasciar riposare.

Nel frattempo porre abbondante **olio** in friggitrice o in una padella
profonda e portarlo a 180°C.
Friggere le tinche poco alla volta.

Asciugare in carta assorbente, salare e servire con **fettine di limone**.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Secondo piatto in settimana

OK per celiachia
OK per anemia
OK per i bambini
OK per gli sportivi

Intolleranze ammesse - frutta secca, uova, glutine, lievito,
lattosio

Valore nutritivo - Proteico

LE RICETTE

DELL'INNOVAZIONE



10 PORZIONI

10 filetti di tinca

20 crostini di pane di segale

200 g di burro

Scorza di 1 limone

Foglioline di aneto q.b.

Sale q.b.

Pepe bianco q.b.

•Pepe

TINCA SU CROSTINO DI PANE NERO

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Affumicare a freddo con trucioli di legno aromatico i **filetti di tinca**. Montare il **burro** in planetaria con la **scorza di limone** un pizzico di **sale** e **pepe bianco**.

Tostare sulla griglia i **crostini di pane di segale**. Spalmare sui crostini il **burro montato**.

Privare i filetti della pelle e scalopparli. Adagiare le scaloppe di tinca sui crostini, guarnirli con **foglioline di aneto**, **scorza di limone** grattugiata e servire.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Aperitivo

OK per diabete o ipersensibilità agli zuccheri

OK per intolleranza alle farine raffinate

OK per gli sportivi

Intolleranze ammesse - frutta a guscio, uova

Valore nutritivo - Sostanzioso ed energetico



4 PORZIONI

Per le chips di mais -

250 ml di acqua

125 g di farina di mais di Bedizzole

Semi di papavero qb

Sale qb

Per la tinca -

400 g di filetti di tinca spellati

3 foglie di basilico

1 limone (scorza)

Per la maionese allo zafferano -

210 g di olio di semi di girasole (freddo di frigo)

1 uovo intero

2 g di sale

½ limone (succo)

0,1 g di zafferano di Pozzolengo

TINCA DI CHIPS DI MAIS E MAIONESE ALLO ZAFFERANO

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Porre sul fuoco una pentola di acqua in cui sono state aggiunte le **foglie di basilico** e la **scorza di limone**. Posizionare il cestello di bambù in cui sono stati adagiati i **filetti di tinca** procedere con la cottura. Ci vorranno circa 20-25 minuti a dall'inizio del bollore. A cottura ultimata, quando le carni si saranno raffreddate, sminuzzare i filetti ed eliminare eventuali spine. Accendere il forno a 180°C. Portare a bollore l'acqua in cui è stato aggiunto il **sale**. Aggiungere la **farina** a pioggia e mescolare contemporaneamente con una frusta. Abbassare la fiamma e cuocere per circa 8-10 minuti fino ad ottenere un composto molto denso. Stendere la polenta tra due fogli di carta forno e stendere con il matterello. Aggiungere i **semi di papavero** e infornare per circa 20 minuti. Per la **maionese**: mettere tutti gli ingredienti all'interno del boccale del minipimer. Inserire il minipimer all'interno toccando il fondo del bicchiere e azionarlo senza muoverlo. Frullare per 25 secondi e quando il composto sarà quasi montato iniziare a sollevare ed abbassare il minipimer fino ad ottenere una maionese completamente addensata e montata. Spezzare le chips di polenta e posizionare su ogni porzione un filetto di tinca e un cucchiaino di maionese.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Aperitivo croccante

OK per celiachia

OK per intolleranza alle farine bianche

OK per gli sportivi

OK per i bambini

Intolleranze ammesse - lievito, glutine, lattosio

Valore nutritivo - Nutriente e vitaminico



6 PORZIONI

600 g di tinca sfilettata

6 fette guanciaie di maiale

6 prugne denocciolate

500 g di pomodori pachino

50 g di pinoli

1 spicchio di aglio

Vino Barbera q.b.

Maizena q.b.

Bacche di ginepro q.b.

Chiodi di garofano q.b.

Cannella q.b

TINCA E BARBERA

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Sfilettare le **tinche**, su un piano di lavoro allineare le **fette di guanciale**, su di ognuna sistemare il filetto di tinca e una **prugna**, arrotolare il tutto a forma di involtino, fermare con uno stecco di legno.

In una padella antiaderente (preriscaldata) unire un **filo di olio extravergine d'oliva** e scottare gli involtini. In un'altra padella far scaldare l'olio con uno **spicchio di aglio**, unire i **pomodori pachino** tagliati a spicchi, un pizzico di **sale** e far cuocere per 10 minuti circa, dopodichè unire gli involtini e i **pinoli** precedentemente tostati, ultimare la cottura per altri 10 minuti. Per la riduzione di **vino barbera**: portare ad ebollizione il vino barbera con qualche **bacca di ginepro**, **chiodi di garofano** e poca **cannella**, far bollire fino ad evaporazione del 50% , filtrare il tutto e addensare con **maizena**.

Per la presentazione del piatto adagiare l'involentino privato dallo stecco, glassare con la salsa ottenuta e decorare con la riduzione al Barbera.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Antipasto gourmet

OK per celiachia e intolleranza al glutine

OK per anemia

Ricco di antiossidanti

Intolleranze ammesse - uova, glutine, lievito, lattosio

Valore nutritivo - Proteico e antiossidante



4 PORZIONI

2 tinche sfilettate di media grandezza (4 filetti)

500 g di patate dolci americane

100 g di rapa viola

2 carote

100 g di castagne bollite

Latte q.b.

Sale q.b.

Olio di oliva q.b.

FILETTO AFFUMICATO AL LEGNO DI CILIEGIO E FAGGIO

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Pulire e sfilettare le **tinche**, pennellare con **olio d'oliva** la pelle del pesce, adagiare i filetti con la pelle verso il basso su di una griglia e procedere come segue all'affumicatura a caldo. Scaldare una pentola dal fondo molto spesso fino a raggiungere i 110/120 gradi e cospargere il fondo con **segatura** fine da affumicatura (**faggio e ciliegio**). Appena comincia a formarsi il fumo per combustione senza fiamma mettere nella pentola sollevata dalla segatura da almeno 4 cm la griglia con sopra i filetti, coprire immediatamente e non aprire fino quasi al raffreddamento. Appena pronti condirli con sale e un filo di **olio delicato**. Schiacciare le **patate** e la **rapa rossa** unire il **latte** fino ad ottenere una purea. Tagliare le **castagne** sottili utilizzando un pelapatate e friggerle fino a che non risultino croccanti. Pelare e tritare le **castagne** in maniera grossolana. Servire formando un letto di purea di patate e rapa, adagiando sopra la tinca e formando una rosa e cospargere con i tocchetti di castagne. Con questa presentazione i ragazzi hanno voluto ricreare il fondale dei laghetti in cui vive la tinca.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Antipasto profumato

OK per celiachia e intolleranza al glutine

OK per ipercolesterolemia

OK per i bambini

Intolleranze ammesse - glutine, lievito, uova

Valore nutritivo - Proteico e vitaminico



6 PORZIONI

6 filetti di tinca di medie dimensioni

400 g di polenta

Nero di seppia liquido q.b.

150 g di patate

400 ml di latte

30 ml di olio d'oliva

Sale q.b.

TINCA CON POLENTA NERA E CHIPS DI MAIS

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Grattugiare le **patate** e lasciarle in acqua fredda per non farle ossidare. Filettare la **tinca** e privarla della pelle. Passare in padella le patate con olio per 8 minuti a fuoco moderato.

Far soffriggere i filetti della tinca e aggiungere le patate ancora calde. Continuare a cuocere aggiungendo circa 400 ml di **latte**. Lavorare il pesce con una spatola fino ad ottenere un composto asciutto e cremoso, comunque fino a che il latte non si sia asciugato, aggiustare di **sale**. Cuocere la **polenta** in circa 600 ml di acqua leggermente salata e un filo di **olio**. Appena la polenta sarà a cottura, fare circa 10 chips sottili e non troppo grosse su di un foglio di carta forno usando una spatola da pasticceria. Infornare a 140°C fino alla totale essiccazione. Il resto della polenta ancora caldo verrà posto a bagnomaria e colorato di nero con il **nero di seppia**. Impiattare creando delle quenelle di polenta e di tinca mantecata, finire il piatto con le chips di polenta gialla e **ciuffetti di finocchietto** selvatico fresco.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Antipasto sfizioso

OK per celiachia e intolleranza al glutine

OK per reflusso

OK per gli sportivi

Intolleranze ammesse - frutta secca, glutine, lievito, uova

Valore nutritivo - Nutriente ed energetico



4 PORZIONI

4 tinche da 150 g - 200 g

80 g di maionese

4 patate medie

Prezzemolo q.b.

Sale q.b.

CAUSA PERUVIANA ALLA TINCA

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Sfilettare e lessare le tinche, dopodichè togliere le lisce e le spine rimaste.

Ridurre i filetti in pezzetti e mescolarli a una **maionese** con **prezzemolo**.

A parte, lessare in acqua leggermente salata le **patate** e schiacciarle. Con le patate schiacciate si creano due strati: uno di base e uno di cappello. In mezzo si mette la tinca in maionese. Il tutto diventa un tortino dentro una piccola forma da tortini. Servire con guarnizioni.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Antipasto colorato

OK per celiachia

OK per intolleranza alle farine raffinate

OK per gli sportivi

Ok per i bambini

Intolleranze ammesse - frutta a guscio, lievito, glutine, lattosio

Valore nutritivo - Sostanzioso



4 PORZIONI

400 g di tinca

150 g di foglie di verza intere

100 g di spinaci sbollentati e strizzati

100 g di ricotta

50 g di Grana Padano grattugiato

1 uovo

150 g di Zucca

50 g di porro lungo dolce di Carmagnola

Pepe q.b.

Sale q.b.

Olio di oliva q.b.

ROTOLINO DI TINCA CON ZUCCA E VERZA

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Eviscerare la **tinca**, sfilettare, eliminare le spine, adagiarle su un foglio di carta da forno e aiutandosi con un altro foglio compattarle e batterle con un batticarne. Tagliare la **zucca** a cubetti e tritare il **porro**. Sfogliare un **cavolo verza** prendendo le foglie più grandi intere, sbollentarle in acqua bollente per circa 8 minuti e raffreddare in acqua fredda; Per fare la farcia preparare la **farcia** tritando grossolanamente gli **spinaci** ed unire a questi la **ricotta**, il **Grana**, l'**uovo** il **sale** e il **pepe** necessario ed amalgamare. Per il rotolo: mettere le foglie di verza su della pellicola trasparente adatta alle cotture adagiarvi sopra i filetti di tinca battuti e poi la farcia con gli spinaci, arrotolare e chiudere con la pellicola in modo aderente compattando il tutto; sistemare il rotolo in un sacchetto per sottovuoto e sigillare con la macchina sottovuoto; in una vaschetta di acqua azionare il Roner ad una temperatura di 65°C e cuocere per 70 minuti. Per la **crema di zucca**. Durante la cottura del rotolo di tinca preparare la crema di zucca facendo rosolare il **porro** con **olio di oliva**, una volta imbondito il porro aggiungere la **zucca** un po' di **sale** e far rosolare per pochi minuti e poi coprire con acqua e far cuocere fino a che la zucca non diventa tenera, frullare con un frullatore ad immersione eliminare eventuali grumi filtrando la crema. Aggiustare di **sale** e **pepe**. Togliere il rotolo di zucca dal sacchetto e tagliarlo a medaglioni, versare un po' di crema sul fondo di un piatto e poi adagiarvi sopra i rotolini di tinca e servire.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Antipasto autunnale

OK per celiachia e intolleranza al glutine

OK per i bambini

OK per anemia

Intolleranze ammesse - frutta secca, glutine, lievito

Valore nutritivo - Proteico e vitaminico



4 PORZIONI

2 tinche medie da 150 g - 200 g

250 ml di birra

1 limone (succo)

1 gambo di sedano

1 carota

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

150 g di zucchine

300 g di pomodorini di Pachino

1 Peperone

50 g di Burro

2 cucchiari di nocciole già

affumicate in granello

Timo q.b.

Salvia q.b.

Maggiorana q.b.

Erba cipollina q.b.

Santoreggia q.b.

Sale q.b.

Olio di oliva q.b.

TINCA ALLA BIRRA CON VERDURE CONFIT

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Per le **verdure confit**:

Lavare e tagliare **zucchine**, **pomodorini** e **peperoni**, cospargere di **timo**, **maggiorana**, **santoreggia** ed **erba cipollina**.

Infnare a 85°C per due ore. Nel frattempo, sfilettare le **tinche** e passare i filetti al **burro**.

Poi preparare la marinatura in una pentola tagliando **sedano**, **carote**, **cipolle** e scottandole con **olio**, **aglio**, **cipolla** e **salvia**.

Versare il **succo di limone** e la **birra** e cuocere per circa 20 minuti a fuoco lento.

I filetti si lasciano marinare per mezz'ora nella pentola calda a fuoco spento. Il piatto si assembla mettendo sotto le verdure confit, sopra il filetto di tinca e sopra la **granella di nocciola affumicata**.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Antipasto completo

OK per celiachia e intolleranza al glutine

OK per gli sportivi

OK per anemia

Intolleranze ammesse - uova, glutine, lievito

Valore nutritivo - Vitaminico e proteico



10 PORZIONI

800 g di riso Carnaroli

8 filetti di tinca per l'affumicatura

1,5 kg di tinca per il ragù

100 g di porro

150 ml di olio

3,5 L di fumetto di pesce

100 g di burro

1 limone di Cannero fermentato

150 ml di vino bianco

1 arancia

1 scalogno

1 limone

Sale q.b.

1 rametto di timo

Zucchero q.b.

1 rametto di aneto fresco

Trucioli di legno aromatico
(ciliegio, ulivo)

RISOTTO ALLA TINCA E LIMONE FERMENTATO

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Miscelare **zucchero, sale, scorza d'arancia** e **limone grattugiato, timo** e tritare finemente ottenendo così un sale bilanciato che andremo a distribuire sui **filetti di tinca** dalla parte della carne. Lasciare che il sale "lavori" sulla carne per 1 ora e mezza quindi procedere all'affumicatura a freddo. Adagiare i filetti dalla parte della pelle su una placca forata. Porre in una placca a bordo alto i **trucioli di legno**, appiccare il fuoco e quando quest'ultimi incominceranno a produrre fumo, sovrapporvi il pesce. Coprire il tutto con una terza placca, sigillare con la pellicola trasparente e porre in cella per 24 ore. Tagliare il pesce rimasto in piccoli bocconcini d'un centimetro. Tagliare il **porro** in brunoise, dadolata di 1/2 cm di lato e porlo a stufare in una casseruola incoperchiata con **olio, burro** e poco **brodo vegetale**. In un sacchetto per la cottura sottovuoto porre il **porro**, la tinca e circa 1/2 L di fumetto. Sigillare il sacchetto sottovuoto al 80% quindi porlo nel roner a 65°C per 40 minuti. Tritare lo **scalogno** e porlo a rosolare in casseruola con **olio e burro**. Aggiungere il **riso**, tostarlo, bagnarlo con il **vino bianco** ed una volta evaporata la componente alcolica aggiungervi metà del **ragù**. Bagnare il riso con il fumetto e portare a cottura il risotto. Prendere il **limone fermentato**, tagliarlo a fette, privarlo della polpa e tagliarlo in brunoise. Privare i filetti di tinca affumicata, asportare la pelle e batterli leggermente tra due fogli di carta unta con **olio d'oliva**. Al termine della cottura del riso aggiungere il ragù rimasto e procedere alla mantecatura con burro e brunoise di limone. Servire il risotto guarnendolo con i filetti affumicati e **foglie d'aneto fresco**.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Pranzo della domenica

OK per celiachia

OK per ipotiroidismo

OK per i bambini

Intolleranze ammesse - frutta secca, uova, lievito, glutine

Valore nutritivo - Energetico e proteico



4 PORZIONI

300 g di riso Carnaroli

50 ml di vino Arneis

75 g di burro

10 g di scalogno

20 ml di aceto bianco

75 g di Grana Padano grattugiato

100 g di sedano

100 g di carote

100 g di cipolle

200 g di peperone giallo

1 spicchio d'aglio

3 g di agar-agar

50 g di bucce di cipolla

200 g di filetto di tinca

1 scorza di limone

Salvia, alloro, rosmarino,

timo q.b.

Pepe bianco q.b.

Sale q.b.

Olio di oliva q.b.

RISOTTO ALLA TINCA E PEPERONI

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Eliminare la pelle dal filetto di tinca ed estrarre tutte le lische. Tagliare il filetto di tinca a cubetti. Mettere a marinare con **olio extra vergine di oliva** la scorza di limone grattugiata, pepe bianco e le erbe aromatiche, tritate grossolanamente. Coprire con pellicola, refrigerare e lasciar marinare per un'ora. Tagliare il peperone a metà, eliminando i filamenti bianchi interni e i semi. Tagliare il **peperone** a quadrotti, scaldare un filo di olio in padella, farvi rosolare lo **spicchio di aglio** in camicia. Aggiungere il peperone, far saltare velocemente, aggiungere poca acqua fredda, incoperchiare e portare a cottura. Appena sarà cotto, eliminare lo spicchio di aglio, regolare di sale e pepe e frullare. Passare al setaccio e scaldare il passato, aggiungere l'agar-agar mescolando con una frusta. Versare in uno stampo quindi far raffreddare in frigorifero. Per la polvere: disporre le bucce di **cipolla** in una teglia quindi infornarle in forno preriscaldato a 250°C. Non appena saranno scurite, sfornarle, lasciarle raffreddare e frullarle. Setacciare la polvere ottenuta. Per il brodo: versare in una pentola dell'acqua fredda, aggiungere sedano, carote e cipolle tagliati a cubotti e il mazzetto aromatico. Portare a bollore quindi far sobbollire per 30 minuti. Trascorso questo tempo, filtrare e regolare di **sale**. Per il risotto: tritare molto finemente lo scalogno quindi farlo cuocere in padella con l'**aceto**. Appena lo **scalogno** sarà cotto, alzare il fuoco per far evaporare l'aceto residuo quindi aggiungere il burro ed emulsionare con una frusta. In un tegame dai bordi bassi scaldare l'**olio**, aggiungere il riso, far tostare quindi sfumare con l'**Arneis**. Aggiungere il brodo e portare a cottura mescolando. A fine cottura mantecare con il burro bianco e il **Grana Padano**. Mentre il **riso** cuoce, scaldare una padella antiaderente e cuocere velocemente i cubi di tinca estratti dalla marinata. Servire spolverando la superficie con la polvere di **cipolla bruciata**. Adagiarvi sopra la gelatina di peperone e i cubetti di tinca.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Pranzo stuzzicante

OK per celiachia e intolleranza al glutine

OK per anemia

OK per i bambini

Intolleranze ammesse - frutta secca, glutine, lievito, uova

Valore nutritivo - Equilibrato



4 PORZIONI

400 g di riso Carnaroli

1 tinca di medie dimensioni

2 filetti di tinca tagliati a cubetti

Fumetto di pesce q.b.

1 cipolla di Andezeno

1 gambo di sedano

1 carota

Prezzemolo q.b.

Vino Freisa di Chieri q.b.

Burro q.b.

Parmigiano q.b.

Sale q.b.

Olio di oliva q.b.

Trucioli di legno aromatico (ciliegio, ulivo)

RISOTTO DEL PIANALTO

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Per prima cosa sfilettare la **tinca** e tenere a parte gli scarti: testa, lisca centrale. Lavare bene il tutto. Mondare e sbucciare la **cipolla** e tagliarla in quarti. Fare sciogliere il **burro** in un tegame, poi aggiungere la **cipolla** e lasciarla appassire. Aggiungere il pesce e lasciare rosolare per un paio di minuti, in questo modo il fondo si insaporirà, mescolate continuamente per fare in modo che non attacchi alla pentola. Aggiungete l'acqua a filo in modo da ricoprire gli scarti del pesce. Unire il **prezzemolo** in foglie, un **gambo di sedano**, una **carota**, aggiungere un pizzico di **sale** e lasciare sobbollire il tutto per 60 minuti a fuoco basso, schiumando di tanto in tanto con l'ausilio di una schiumarola. Una volta ultimata la cottura, filtrare il **brodo** utilizzando un colino a maglie fini in modo da eliminare gli scarti di pesce serviti per insaporire il **fumetto**. Per il risotto Mondare 1/4 di **cipolla** di Andezeno, farla appassire con un **filo d'olio**. Aggiungere il **riso** e farlo tostare per qualche minuto. Sfumare con il **vino rosso** e fare evaporare a fuoco vivace. Unire un paio di mestoli di fumetto di pesce e portare a cottura abbassando la fiamma e unendo altro brodo poco alla volta. Mescolare di tanto in tanto. Quando il risotto sarà cotto, fuori dal fuoco aggiungere il **burro** e la tinca a pezzetti che abbiamo precedentemente cotto in un tegame, lasciandone da parte un terzo che servirà per decorazione.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Pranzo saporito

OK per celiachia

OK per intolleranza alle farine bianche

Intolleranze ammesse - frutta secca, uova, lievito, glutine

Valore nutritivo - Nutriente



4 PORZIONI

320 g di riso Carnaroli

300 g di filetti di tinca

1 tinca di medie dimensioni

1 L di brodo di tinca (fumetto di pesce)

1 bicchiere di vino rosso o bianco secco

Prezzemolo tritato q.b.

$\frac{1}{2}$ cipolla tritata

2 porri di Cervere

80 g di burro

Sale q.b.

Pepe q.b.

Olio di oliva q.b.

RISOTTO DI TINCA SU CREMA DI PORRI

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

In una pentola, tostare il **riso** con la metà della **cipolla** tritata e un **filo di olio**. Intanto sfilettare le **tinche** e gli scarti del pesce e unirli al **brodo vegetale** per formare il brodo di pesce. Sfumare il riso con il **vino** e continuare la cottura del riso con il brodo di tinca. Intanto con la rimanente cipolla tritata e un filo d'olio, in un'altra padella, cuocere per 6-7 minuti la tinca, sfumandola con il vino e aggiungendo **sale e pepe**. In un'altra padella con un filo d'olio, cuocere il **porro** aggiungendo un po' di brodo per 10 minuti circa. Frullare il tutto ottenendo una crema liscia e omogenea. Una volta cotto il riso, mantecare con **burro** (o Parmigiano) oppure olio. Aggiungere la tinca precedentemente cotta, fare un cerchio nel piatto con la crema di porri e con un coppa pasta formare la porzione del riso. Decorare il piatto con una **tinca fritta** sul risotto e dei pezzetti di tinca precedentemente lasciati da parte.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Primo piatto colorato

OK per celiachia

OK per intolleranza alle farine bianche

Intolleranze ammesse - frutta secca, uova, lievito, glutine

Valore nutritivo - Nutriente e vitaminico



4 PORZIONI

480 g di tamarin freschi

4 tinche da 100-150 g

1 cipolla 1 spicchio d'aglio

300 g di pomodorini Pachino

Basilico q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Olio di semi per friggere q.b.

TAJARIN PIEMONTESI ALLA PESCHIERA

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Sfilettare le **tinche** mettendo da parte teste e lisce. Cuocere gli scarti in acqua con **cipolla, aglio, sale** e **pepe** fino ad ottenere un brodo.

A parte, bollire una pentola di acqua salata per cuocere i **tajarin**. Nel frattempo friggere i filetti di tinca in **olio di semi** senza infarinarli.

In una padella a parte, grande e alta, soffriggere **cipolla, aglio** e **pomodorini**. Scolare i tajarin e versarli nella padella a fuoco alto, mescolando con i pomodorini e il soffritto, arricchendo con il brodo di tinca.

Lasciar ridurre il liquido di cottura e spegnere. Impiattare i tajarin con il soffritto e i pomodorini mettendo sopra due filetti fritti di tinca e qualche **foglia di basilico** per ciascun piatto.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Primo piatto sfizioso

Ok per i bambini

Ok per gli sportivi

Ok per ipertensione

Intolleranze ammesse - frutta a guscio, lievito, lattosio

Valore nutritivo - Sostanzioso



4 PORZIONI

200 g di farina

1 tinca da 250 g

200 g di sedano, carote, cipolla

100 g di ricotta

120 g di porro lungo dolce di Carmagnola

1 arancia (succo e scorza)

½ arancia priva della parte bianca

100 ml di brodo vegetale

Prezzemolo q.b.

Pepe q.b.

Sale q.b.

Olio di oliva q.b.

FAGOTTINI DI PASTA MATTA AL PORRO

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Preparare il fondo vegetale facendo bollire in acqua fredda 200 g di **sedano**, **carote**, **gambi di prezzemolo** e **cipolle**. Pelare 1/2 **arancia** eliminando la parte bianca, tagliare a julienne e sbianchire in acqua bollente. Per il condimento dei fagottini. Eviscerare la **tinca**, sfilettare ed eliminare le spine, scalopparle e condirle con il **succo di arancia** e le bucce precedente mente sbianchite in acqua bollente, 30 g d'**olio**, il **sale** e il **pepe** e lasciarle marinare in frigo per circa 2 ore. Fare l'impasto della pasta matta con **farina**, acqua, 10 g di **olio** e il **sale** e lasciar riposare. Tagliare il **porro** a julienne e stufare con il **brodo vegetale**, **sale** e **pepe**. Una volta cotto e freddo amalgamare il tutto con la **ricotta** e tenere da parte. Preparazione dei fagottini Stendere l'impasto e formare con il ripieno 20 fagottini di circa 4 cm di diametro. Sistemare i filetti di tinca in una teglia e mettere in forno secco a 140°C per 10-15 minuti, nel frattempo friggere e dorare i fagottini in una padella con l'olio. Dorare da entrambe le parti, poi bagnare con il brodo e aspettare la fine della cottura. Sistemare i fagottini con un po' di sughetto di cottura nel piatto, adagiarvi sopra o al lato i filetti di tinca cotti in forno con un po' di salsa di cottura. Decorare con **scorza d'arancia** e servire.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Primo piatto profumato

OK per ipercolesterolemia

OK per diabete o ipersensibilità agli zuccheri

OK per ipertensione

Intolleranze ammesse - uova, lievito, frutta secca

Valore nutritivo - Proteico e nutriente



4 PORZIONI

1 tinca

400 g di cereali e legumi misti (farro, avena, riso rosso, grano duro, orzo perlato, lenticchie)

1 foglia di alloro

1 cipollotto

50 ml di olio di oliva

50 g di spinaci lessati e strizzati

1 tuorlo d'uovo

20 g di Grana Padano

1 finocchio

Sale q.b.

Pepe q.b.

ZUPPETTA DI LEGUMI E GNOCCHETTI DI TINCA

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Dividere a metà un **finocchio** e con l'aiuto di un'affettatrice tagliarlo a fettine sottili, disporlo su una teglia con carta da forno unta con un **filo di olio** e mettere in forno a 90°C per circa 6 ore fin quando non diventerà croccante e asciutto. Per la zuppetta di legumi e cereali Dopo aver fatto ammollare i **legumi** e i **cereali** per 12 ore in acqua, cuocerli in acqua fredda con una **foglia di alloro**; nel frattempo tagliare a cubetti il **finocchio** e tritare il **cipollotto**. Rosolare il **cipollotto**, aggiungere il **finocchio**, i **cereali** e i **legumi** cotti e far insaporire per circa 20 minuti. Per gli gnocchetti eviscerare la **tinca**, sfilettare, eliminare le spine, ottenere dai filetti di tinca 4 sagome di circa 5 cm per lato e tenere da parte in frigo. Mettere a bollire dell'acqua e salare al bollore. Mettere i ritagli di tinca in un frullatore con il **tuorlo**, gli **spinaci**, il **Grana**, **sale** e **pepe** necessari ed ottenere un impasto omogeneo. Con l'aiuto di due cucchiari fare delle quenelle e disporle su fogli di carta da forno per facilitare la cottura in acqua che sobbolle. Quando l'acqua bolle, aiutandosi con i fogli di carta da forno, immergere gli gnocchetti in acqua. Abbassare la fiamma per far sobbollire l'acqua e cuocere gli gnocchetti per circa 4 minuti. Condire i filetti sagomati con **olio**, **sale** e **pepe** e cuocerli alla piastra, versare nel piatto fondo la zuppetta e poi aggiungere gli gnocchetti, il filetto cotto alla piastra e decorare con il **finocchio** disidratato e servire.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Piatto unico autunnale

OK per ipercolesterolemia

OK per diabete o ipersensibilità agli zuccheri

OK per ipertensione

Intolleranze ammesse - lievito, frutta secca

Valore nutritivo - Ricco di fibre



4 PORZIONI

2 tinche da 200 g

4 burrate piccole

50 g di farina

150 ml di aceto bianco

150 ml di vino bianco

150 ml di acqua

4 carote

12 asparagi

1 cipolla

3 foglie di alloro

Sale q.b.

Olio di semi per friggere q.b

INSALATA DI TINCA CON BURRATA

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Sfilettare le **tinche**. Infarinare i filetti e friggerli. A parte, preparare una carpionatura facendo soffriggere in **olio d'oliva** dei pezzi di **carote**, pezzi di **cipolle** aggiungendo **foglie di alloro**.

Versare in pentola una parte di **aceto bianco**, una di **vino bianco** e una di acqua. Aggiungere **sale** e portare a ebollizione per 10 minuti. Versare la carpionatura sui filetti fritti posti in una terrina alta e lasciar riposare in frigo per una settimana.

Per gli **asparagi** e il frappè di **carote**: al momento di servire, tagliare gli asparagi a strisce eliminando la parte bianca e farli sobbollire in acqua. Scolare e condire con olio d'oliva e sale. Pulire le **carote** e passare al frullatore fino ad ottenere una crema.

Infine preparare il piatto: porre al centro i filetti di tinche in carpione, a fianco una burrata con sopra il frappè di carote e dall'altro lato, le strisce di **asparagi**.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Piatto unico primaverile

OK per dieta povera di glutine

OK per i bambini

OK per anemia

Intolleranze ammesse - frutta secca, uova, lievito

Valore nutritivo - Vitaminico e ricco



4 PORZIONI

8 foglie di verza lessate

80 g di burro

40 g di grana grattugiato

200 g di sedano, carote e cipolla

100 g di riso Carnaroli

20 g di cipolla

50 ml di vino bianco

200 g di tinca

Pepe q.b.

Sale q.b.

Olio di oliva q.b.

PESCOI ALLA TINCA

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Per il brodo vegetale: tagliare **sedano, carote e cipolla**, mettere in una pentola con acqua fredda e far cuocere per circa un'ora.

Sbollentare le foglie di **verza** in acqua bollente e poi raffreddare in acqua fredda. Scolare e tenere da parte.

Per il ripieno: eviscerare la tinca, sfilettare, eliminare le spine e tagliare a cubetti. Per il **risotto**: far rosolare la cipolla trita con 20g di **burro**, aggiungere il riso e farlo tostare, sfumare con il **vino bianco** e quando è evaporato aggiungere il brodo e continuare per 8-10 minuti. Aggiungere i cubetti di tinca e continuare a cuocere il riso per altri 10 minuti fino a far assorbire completamente il brodo. Mantecare con 20g di **burro** e far raffreddare. Preparazione dei pesco: sciogliere 40 g di burro e con un pennello ungere una pirofila; stendere su un tavolo di lavoro le foglie di verza distribuire per ogni foglia il ripieno, arrotolare le foglie con il loro ripieno e sistemarle nella pirofila, spennellare con altro burro, spolverare con il **Grana** e far gratinare in forno. Disporre i pescoi su un piatto e decorare con una fogliolina di salvia o di prezzemolo e servire.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Piatto unico saporito

OK per celiachia e intolleranza al glutine

OK per i bambini

OK per sistema immunitario

Intolleranze ammesse - frutta secca, glutine, lievito, uova

Valore nutritivo - Equilibrato e proteico



4 PORZIONI

4 Filetti di tinca

2 Cipolle di Andezeno

2 Cardo di Andezeno

1 uovo

50 g di burro

$\frac{1}{4}$ di limone

Erbe aromatiche q.b.

Latte q.b.

Pane pesto q.b.

Castelmagno grattugiato q.b.

Zucchero di canna q.b.

Sale e pepe q.b.

Olio di semi per friggere q.b.

TINCA SU CREMA DI CARDI

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Bagnare la **cipolla** e spolverizzare con **zucchero di canna**, infornare a 200° C per 35-40 minuti, sino a caramellizzazione. Cuocere i **cardi** ben puliti e pelati nel **latte**, (per tenerli bianchi aggiungiamo un pezzo di **limone**) per 40 minuti poi frullarli ottenendo una crema. Intanto sfilettare due **tinche** tagliate a tocchetti e saltate in padella con 50 g di **burro**; aggiungere **sale** e **pepe** e cuocere per 5 minuti. Prendere le **cipolle** cotte al forno, vuotarle tenendo la calotta (parte superiore della cipolla che la useremo come cappello) per la chiusura e riempirle con i tocchetti di tinca. Adagiarle sul piatto sulla crema di cardi. Intanto preparare un trito con le **erbe aromatiche** (timo, salvia, prezzemolo, rosmarino, menta), **pane pesto** e **Castelmagno** grattugiato; impanare 2 filetti di tinca, passarli nell'**uovo** sbattuto e friggerli nell'**olio di semi**. Adagiare sulla **cipolla** come decorazione e servire in piatto ben caldo.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Secondo piatto croccante

OK per gli sportivi

OK per i bambini

OK per ipertensione

Intolleranze ammesse - frutta secca

Valore nutritivo - Proteico e vitaminico



6 PORZIONI

1 Kg di tinca

1 Kg di zucchine

3 albumi

100 g di panna

maggiorana q.b.

per il bagnetto:

150 g di prezzemolo

50 g di tonno

1 peperone rosso arrostito

2 filetti di acciughe sotto

1 spicchio d'aglio

sale q.b.

olio d'oliva q.b

TINCA IN TERRINA CON BAGNETTO

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Tagliare a fette sottili le **zucchine** e farle grigliare. Rivestire uno stampo con pellicola idonea alla cottura. Preparare un apparecchio frullando la polpa di **tinca**, gli **albumi**, la **panna** e la **maggiorana** fino ad ottenere un composto omogeneo e vellutato.

Rivestire lo stampo con le **zucchine** preparate in precedenza, versare in maniera uniforme l'apparecchio, ricoprire con le restanti **zucchine** e avvolgere il tutto con la pellicola.

Cuocere in forno a 120 °C fino al raggiungimento di 70 °C al cuore. Lasciar intiepidire, sporzionare e servire con il **bagnetto verde** preparato tritando tutti gli ingredienti rigorosamente al coltello.

Per finire condire con un filo di olio **extra vergine d'oliva**.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Secondo piatto del pranzo

OK per celiachia e intolleranza al glutine

OK per gli sportivi

OK per ipertensione

Intolleranze ammesse - glutine, lievito

Valore nutritivo - Proteico e vitaminico



6 PORZIONI

800 g di tinca sfilettata

800 g di zucca gialla

300 g di pomodori freschi

3 g di zenzero

100 g di formaggio grattugiato

500 g di patate

1 limone non trattato

10 foglie di basilico

pepe q.b.

sale q.b.

olio d'oliva q.b.

MILLEFOGLIE DI TINCA SU MORBIDO DI PATATE

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Sfilettare la **tinca** ottenendo delle scaloppine sottili. Pulire e tagliare con l'affettatrice la **zucca** e lasciarla marinare con un **filo di olio** e una grattugiata di **zenzero**, per circa 1 ora.

Con l'aiuto di un disco di metallo su una teglia ricoperta con carta da forno formare una sorta di lasagna alternando uno strato di **zucca**, uno di polpa di tinca, **formaggio grattugiato**, rondelle di **pomodoro fresco**, ripetere l'operazione per almeno due volte.

Cuocere in forno a 160 °C per circa 40 minuti. Nel frattempo lessare le **patate** pelate, frullarle con scorza di **limone**, **basilico** e poco **olio extravergine d'oliva**, fino ad ottenere una crema liscia. Versare la crema di patate nel piatto e sistemare al centro la millefoglie.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Secondo piatto della cena

OK per celiachia e intolleranza al glutine
OK per ipertensione
OK per ipercolesterolemia
OK per sindrome del colon irritabile

Intolleranze ammesse - frutta secca, uova, glutine, lievito

Valore nutritivo - Proteico e vitaminico



4 PORZIONI

2 tinche da 300 - 400 g

1 patata dolce

2 cipolle rosse

2 cucchiari di zucchero

150 ml di vino rosso

Peperoncino q.b.

Menta q.b.

Prezzemolo q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Olio di oliva q.b

TINCA ARROSTO E SALSA CHIMICHURRI

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Sfilettare le tinche e scottarle da entrambi i lati in padella. Sfumare con vino rosso, far evaporare il vino e mettere da parte le tinche.

Per la **salsa chimichurri**: tritare il **prezzemolo, aglio, menta** e aggiungere **olio** e **peperoncino**.

Cuocere finché non si è amalgamato il tutto.

Per le **cipolle**: tagliare alla julienne le cipolle, passarle in padella fino a sfaldarle, aggiungere **zucchero** e far caramellare.

La **patata dolce**: bollirla, togliere la buccia, schiacciare fino a ottenere una purea non condita.

Il piatto si assembla mettendo prima la **purea**, poi sopra la tinca, sopra la tinca si posano le cipolle caramellate e, a lato, si posa la salsa chimichurri.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Secondo piatto completo

OK per celiachia

OK per mal di pancia ricorrenti

OK per ipertensione

Ok per sindrome del colon Irritabile

Intolleranze ammesse - frutta secca, uova, glutine, lievito, lattosio **Valore nutritivo** - Basso contenuto calorico



4 PORZIONI

4 tinche da 150-250 g

100 g di farina

12 asparagi

Aceto q.b.

Sale q.b.

Olio di oliva q.b.

TINCHE AL FORNO CON PUNTE DI ASPARAGI

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Eviscerare le **tinche** e lasciarle immerse in acqua e **aceto** per qualche minuto poi asciugarle. Tagliare gli **asparagi** privandoli della parte bianca e lessarli in acqua e **sale**.

Farcire le tinche ponendo delicatamente le **punte di asparagi** nel ventre eviscerato e salare. Poi passare le tinche farcite in **farina** e **olio**.

Avvolgere in carta da forno e mettere in una pirofila e infornare a 180°C per 30 minuti. Togliere le tinche dal forno e servire.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Cena colorata

OK per dieta povera di glutine

OK per i bambini

OK per ipercolesterolemia e ipertensione

OK per diabete o ipersensibilità agli zuccheri

OK per Indice glicemico basso

Intolleranze ammesse - frutta secca, uova, lievito, lattosio

Valore nutritivo - Vitaminico e nutriente



4 PORZIONI

4 filetti di tinca

70 g di burro

200 g zucca

2 spicchi d'aglio

100 g di patate

100 g di topinambur

1 piccolo tartufo nero

1 porro di Cervere

100 g fagioli cannellini

2 pomodorini ciliegia

40 g di semi di zucca

100 ml olio di semi di arachidi

Erbe aromatiche mix

Pepe bianco q.b.

Sale q.b.

Olio di oliva q.b.

FILETTO AL TARTUFO E CREMA DI CANNELLINI

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Disporre i **filetti** senza pelle e spine in una teglia con carta da forno. Salare, pepare e disporre qualche pezzetto di **burro** sui filetti. Refrigerare. Lavare la zucca senza sbucciarla, eliminare i semi e disporla su un foglio di alluminio. Salare, pepare e aggiungere: **1 spicchio di aglio, salvia, alloro, rosmarino e olio**. Chiudere con l'alluminio, cuocere a 200 °C per 40 minuti. Prelevare solo la polpa, passare al setaccio e mantenere in caldo. Per la crema: cuocere i cannellini e a metà cottura aggiungere **una foglia di alloro, uno spicchio di aglio in camicia, i pomodorini tagliati in quattro e il gambo di prezzemolo**. Terminata la cottura, eliminare le erbe aromatiche. Scolare, frullare, regolare di **sale, pepe e olio extra vergine di oliva**. Per le sfere: bollire la **patata** con la buccia, pelare i **topinambur** e tagliare a spicchi. Far scaldare un filo di olio in una padella, aggiungere i topinambur, far rosolare velocemente, aggiungere poca acqua fredda, incoperchiare e portare a cottura. Appena saranno cotti, alzare il fuoco e far evaporare l'acqua residua. Scolare la **patata** e pelarla. Unire i **topinambur** e la patata quindi passare il tutto in uno schiacciapatate. Fare delle piccole sfere, amalgamando il restante burro. Pulire il **tartufo nero** ed eliminare la scorza, affettare sottilmente e ricoprire le sfere di topinambur con il tartufo. Per il **porro**: tagliare il porro a rondelle dello spessore di 2 cm, rosolarlo, disporlo in una teglia e terminare la cottura in forno. Per la guarnizione: friggere i **semi di zucca** nell'**olio di arachidi** e salarli. Infornare i filetti di tinca per 8 minuti. Servire con la **zucca, le sfere di topinambur e tartufo, le rondelle di porro**. Adagiare sui filetti dei semi di zucca e dei germogli. Completare con la crema di cannellini.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Secondo piatto gourmet

OK per celiachia e intolleranza al glutine

OK per gli sportivi

OK per i bambini

Intolleranze ammesse - glutine, lievito, uova

Valore nutritivo - Proteico e glucidico



4 PORZIONI

8 filetti di tinca

8 fettine di lardo aromatizzato

100 g di farina bianca

100 g di pangrattato

1 cucchiaio di semi decorticati di canapa

1 rametto di finocchio

Prezzemolo q.b.

Timo limonino q.b.

Zenzero q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Olio di semi di arachidi per friggere q.b.

2 uova

FILETTI DI TINCA AVVOLTI NEL LARDO

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Le **tinche** vanno sfilettate e avvolte in una fettina di **lardo** messa a spirale, leggermente infarinate, passate nell'**uovo** sbattuto e nel **pangrattato** aromatizzato con **semi di canapa, finocchio, prezzemolo, timo limonino, zenzero, sale, pepe**.

Dopodiché bisogna friggerle da entrambi i lati in abbondante **olio**, tamponate con carta assorbente e servite calde accompagnando con un'insalata di **lattughino** e **carote**.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Secondo piatto speziato

OK per gli sportivi

OK per i bambini

OK per diabete o ipersensibilità agli zuccheri

Intolleranze ammesse - frutta secca, lattosio

Valore nutritivo - Energetico e proteico



4 PORZIONI

8 filetti di tinca

2 uova

150 g di pangrattato aromatizzato alle erbe

4 patate medie

80 g di maionese

1 limone

8 asparagi

Pepe q.b.

Sale q.b.

Olio di semi per friggere q.b.

TINCHE AND CHIPS

LE RICETTE DELL'INNOVAZIONE

PROCEDIMENTO

Sfilettare le **tinche** e impanarle con **uovo** e **pangrattato**. Tagliare le **patate** in fettine sottili che vengono fritte in padella con **olio di semi** adatto alla frittura. Tagliare alcuni **asparagi** per lungo e metterli a marinare in **olio, sale** e **pepe**.

Preparare la maionese con **rosso d'uovo**, **olio di semi** adatto e qualche goccia di **limone**.

Friggere i filetti di tinca. Impiattare i filetti fritti croccanti con le **chips** e una guarnizione di maionese e di **asparagi marinati**.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Consiglio di consumo - Street-food

OK per gli sportivi

OK per i bambini

Intolleranze ammesse - frutta secca, lattosio

Valore nutritivo - Energetico e proteico

