

Quei ristoranti con il **pesce** «nostrano»

Sulle sponde dei principali laghi lombardi non mancano ristoranti collocati in luoghi emozionanti, che hanno scelto di improntare la loro filosofia sul chilometro zero, proponendo menù in cui il pesce di lago è un elegante protagonista. A Bellagio, sul lago di Como, si trova **Silvio**, ristorante slow food a filiera diretta dove la pesca viene effettuata dagli stessi proprietari del ristorante (bellagiosilvio.it).

Sul versante lecchese, nella zona più antica di Varenna, il ristorante **Vecchia Varenna**, in locali del '400, propone piatti delicati in un contesto indimenticabile (vecchiavarenna.it). Sul lago d'Iseo, lungo il versante bergamasco, il ristorante **Slow Food Zù** propone piatti gourmet in una location mozzafiato (ristorantezu.it). Sulla sponda più limpida del lago di Garda, in provincia di Brescia, lo chef Riccardo Camanini del ristorante **Lido 84** propone piatti lacustri imperdibili come il risotto con stracchino e sarde di lago allo spiedo (ristorantelido84.com).



LA RICETTA

Ravioli di trota con mozzarella e pane nero croccante

Oggi proponiamo una ricetta che rivaluta e nobilita un pesce semplice come la trota. Un piatto indimenticabile tra contrasti di sapori e consistenze. E un invito a tornare a impastare, nel pieno rispetto della filosofia del chilometro zero.

Ingredienti

2 uova; 100 gr di farina 00; 100 gr di semola rimacinata; 500 gr di trota
65 gr di patata lessa; 1 rametto di timo; 250 gr di mozzarella fiordilatte
50 ml di latte; 80 gr di piselli lessi; 1 fetta di pane nero
olio Evo, sale, pepe, parmigiano grattugiato, burro q.b.

Frullate la mozzarella con il latte, un filo d'olio e un pizzico di sale. Tenete da parte a temperatura ambiente. Preparate la pasta, disponendo le farine a fontana, aggiungendo un pizzico di sale e posizionando le uova al centro; rompetele leggermente con una forchetta e iniziate a impastare con le mani, sino a ottenere una palla liscia e omogenea. Lasciate riposare mezz'ora nella pellicola, in frigo.

Nel frattempo sfilettate e diliscate la trota, eliminando la pelle da entrambi i lati. Se non siete pratici, fate fare questa operazione al pescivendolo.

Riducete a coltello la polpa a tartare e mischiatela alla patata schiacciata.

Aggiungete 1 cucchiaio di parmigiano, sale e pepe. Tirate la pasta con mattarello o macchinetta, ottenendo delle sfoglie sottili. Con un coppa pasta da 6 cm, ottenete dei dischetti (c.a. 90) e posizionate in ciascuno una pallina di impasto. Chiudete i ravioli con la forma che preferite. Tagliate il pane nero a cubetti di 1 cm e tostateli in padella con una noce di burro. Cuocete i ravioli in acqua bollente salata e terminate la cottura in padella con una noce di burro, un rametto di timo e i piselli.

Impiattate adagiando sul fondo un mestolo di mozzarella, i ravioli e completate con il pane nero.

Per approfondimenti scrivete a stefania@mangiairedadio.it o visitate mangiairedadio.it

SI TUTELA IL PIANETA E SI INVECCHIA MENO

Il miglior modo di mangiare sano, favorire l'economia del territorio e tutelare il pianeta è scegliere prodotti locali. Il discorso vale anche per il pesce, grande alleato contro l'invecchiamento cellulare e celebrale, che i nostri laghi offrono di ottima qualità.