

TINCA IN CARPIONE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 tinche pulite da 150 g di ognuna fatte a filetti,
- 200 g di cipolline,
- 4 cucchiaini di farina bianca,
- 2 spicchi di aglio,
- 6 foglie di salvia,
- 1 bicchiere di aceto di vino bianco,
- 5 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- olio d'oliva per friggere,
- sale.

Lavate i filetti di pesce, asciugateli e passateli nella farina.

Ponete a scaldare abbondante olio d'oliva in una padella per fritti o in una friggitrice e, quando sarà bollente, immergetevi i filetti di pesce, lasciandoli cuocere 3-4 minuti per lato.

Quindi estraete i filetti di pesce con un mestolo forato e passateli su carta assorbente da cucina, affinché perdano l'unto in eccesso; infine salateli mentre sono ancora caldi e disponeteli in una terrina di vetro.

Sbucciate le cipolline, affettatene sottilmente la metà e fatele stufare tutte su fuoco medio in un padellino con l'olio extra-vergine d'oliva per alcuni minuti; dopo di che unitevi le foglie di salvia, lavate e asciugate, gli spicchi d'aglio, sbucciati e schiacciati, l'aceto e una presa di sale.

Fate restringere il liquido fino a che sarà ridotto della metà e versate il tutto, bollente, sui filetti di tinca. lasciate raffreddare e ponete in frigorifero a marinare per almeno 12 ore prima di servire.