

# TINCA RIPIENA

Ingredienti per 4 persone:

- 4 tinche da porzione,
- 4 cucchiaini di formaggio grattugiato,
- 4 cucchiaini di pangrattato,
- 2 spicchi di aglio,
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato,
- 3 foglie di alloro,
- aceto di vino,
- burro,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Eviscerate i pesci, lavateli più volte in acqua corrente e se avessero ancora sentore di fango immergeteli in una terrina con acqua e aceto per un quarto d'ora.

Preparate il ripieno mescolando quattro abbondanti cucchiaini di pangrattato con altrettanto formaggio grattugiato, due spicchi d'aglio tritati e due cucchiaini di prezzemolo tritato, sale e pepe in abbondanza.

Ammorbidite il ripieno con un filo d'olio.

Riempite i pesci con il composto.

Imburrate una teglia, disponete sul fondo tre foglie d'alloro, adagiatevi le tinche, spolverizzatele con pangrattato e ponete in forno preriscaldato a 180°C per un'ora.

Ogni tanto bagnate le tinche con il loro stesso sugo.

A cottura ultimata dovrebbe essersi formato un sugo saporito e abbondante che si sposa bene con la polenta o con il purè di patate.