



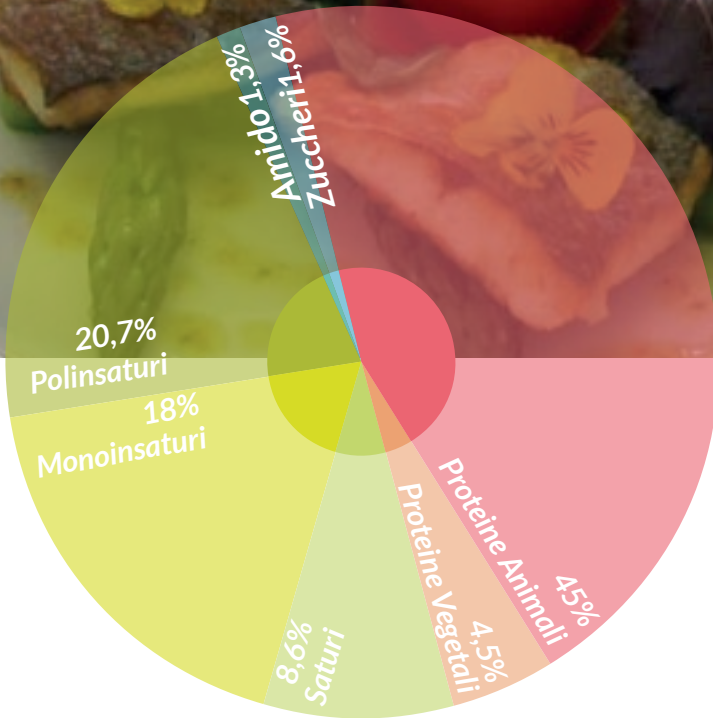
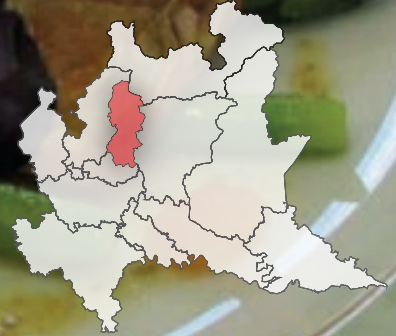
Camera di Commercio  
Lecco



Lecco Food System

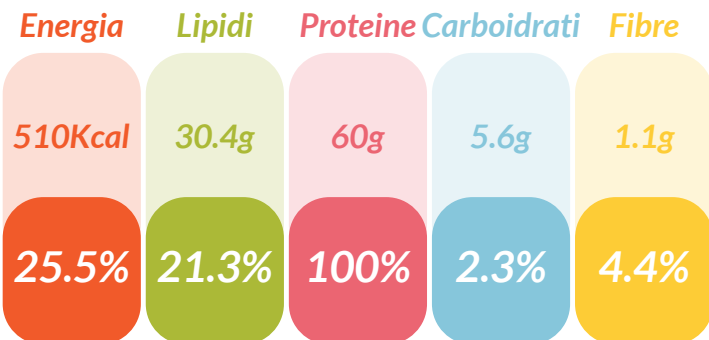


# Filetto di lavarello dorato con asparagi verdi e emulsione di capperi, bottarga di lavarello e olio extravergine di Perledo



## Apporto energetico

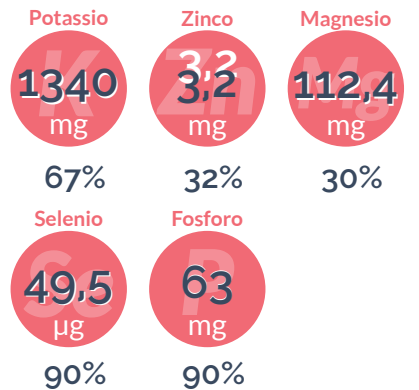
### Apporto di macronutrienti fornito da:



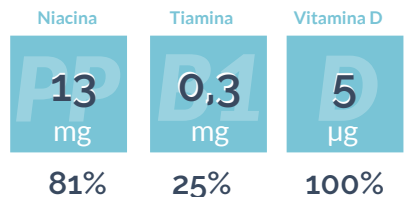
## Apporto di micronutrienti

Fornito da:

### Sali minerali



### Vitamine



In riferimento ai valori di copertura del fabbisogno per una dieta di 2000kcal

## INGREDIENTI

DA CEKO il  
Pescatore  
DI GHISLANZONI  
F.&C. S.A.S.  
Piazza Era, 8 23900  
Lecco

PER 4 PERSONE



- 1200 gr. di lavarello
- 300 gr. di asparagi verdi
- 15 gr. capperi sotto sale
- 15 gr. bottarga di lavarello
- 80 gr. olio extravergine di Perledo
- 40 gr. pomodori ramati
- 15 gr. succo di limone
- 5 gr. erba cipollina
- 20 gr. di farina 00
- q.b. sale pepe

## PREPARAZIONE



Filettare i 4 lavarelli di circa 300g. cadauno pulire e tagliare ogni filetto in 3 pezzi. Pulire i 12 asparagi verdi, pelandoli nella parte sotto legnosa e tagliarli a metà. Dissalare i capperi e tagliare grossolanamente. Grattugiare la bottarga di lavarello. Sbollentare i pomodori ramati per poterli pelare, togliere i semi e tagliare a dadini. Spremere il Succo da ½ limone. Tritare l'erba cipollina

**Procedimento:** cuocere gli asparagi in acqua bollente salata per 3 minuti, scolare e raffreddare in acqua fredda e ghiaccio in modo che rimangano ben verdi, scolare e metterli sopra un piatto con sotto della carta assorbente e tenere in parte. Mettere sul fuoco a scaldare una padella antiaderente poco olio extravergine, salare e infarinare leggermente i filetti di lavarello e metterli a cuocere, prima dalla parte della polpa e quando ha preso un bel colore dorato, girarli e lasciarli cuocere ancora per 1 minuto dall'altro lato, devono essere cotti ma non troppo. Togliere i filetti dalla padella e tenere in caldo su un vassoio. Mettere in un contenitore, capperi, la bottarga, il succo del limone e l'olio extravergine del lago, emulsionare bene con l'uso di un minipimer, aggiustare il sapore, tenere a parte. Disporre su piatto gli asparagi alternati con i filetti di lavarello, sistemare dei cubetti di pomodoro in giro e cospargere con l'erba cipollina versare sopra l'emulsione di olio del lago e bottarga. Servire tiepidi.

Ass. Cuochi di Lecco

## MEDITERRANEITÀ



L'olio extra-vergine d'oliva è l'alimento più rappresentativo della dieta mediterranea. Basti pensare che nel famoso "Tempio della dieta mediterranea" furono inserite le "categorie di alimenti" e l'olio extra-vergine d'oliva. Ottima fonte di acidi grassi monoinsaturi, di cui il principale è l'acido oleico, vitamina E, polifenoli che svolgono una funzione antiossidante. Il relativo ambiente geografico dell'Olio extra-vergine d'oliva dei Laghi Lombardi" comprende sia fattori naturali che umani, che consentono di ottenere un prodotto unico e inimitabile.

## CURIOSITÀ



**Coregone Lavarello.** *Quasi totalmente privo di carboidrati, il Coregone Lavarello, così come la totalità del pesce, rappresenta un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico e di grassi insaturi. Gli acidi grassi polinsaturi (PUFA) ω3 ω6 contenuti nel pesce hanno un effetto importante di riduzione sul colesterolo totale e sul colesterolo LDL. Inoltre la limitata quantità di tessuto connettivo di questo alimento ne determina un'elevata digeribilità.*

**Olio di Perledo.** *Gli oliveti del comune di Perledo rientrano nella zona di produzione delle olive destinate alla produzione dell'olio extra vergine d'oliva a denominazione di origine protetta "Laghi Lombardi" con menzione geografica aggiuntiva "Lario", le cui caratteristiche qualitative dipendono esclusivamente dal territorio in cui viene prodotto. Le principali cultivar di olivo coltivate, il frantoio e il leccino, conferiscono all'olio prodotto un assortimento organolettico ben equilibrato e gradevole, sia in una insalata che in una zuppa, in un piatto di pesce oppure di carne.*