

Le ricette liguri

il Cappon Magro

Ingredienti per sei persone

4 gallette da marinaio
800 g di pesce cappone (oppure nasello, ombrina, branzino)
1 aragosta
12 gamberi
6 ostriche
50 g di mosciamme di tonno
200 g di frutti di mare a scelta
1 limone
aceto
olio extra vergine d'oliva
sale
1 cavolfiore piccolo
1 barbabietola
4 carciofi
3 radici di scorzonera
1 sedano bianco
2 carote
300 g di fagiolini
2 o 3 patate
ravanelli
1 cucchiaino di funghetti sott'olio
2 uova

Per la salsa:

una manciata di capperi
20 g di pinoli
2 acciughe salate
2 spicchi d'aglio
2 tuorli d'uovo sodi
1 mazzo di prezzemolo
1 panino (solo la mollica)
1 cucchiaino di olive di Spagna verdi
1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva
sale q.b.

Preparazione

Pulire tutti gli ortaggi e farli bollire separatamente. Una volta cotti, sbucciare e tagliare a fette sottili le patate, le barbabietole, le carote, i fondi dei carciofi. Le restanti verdure andranno tagliate in pezzi. Condire il tutto con olio, aceto e sale e tenere separato. Nel frattempo pulire e bollire il cappone in acqua e aromi, privatelo della pelle e delle lisce, tagliatelo in pezzi e conditelo con olio, limone ed un pizzico di sale. Fare lo stesso con l'aragosta, cercando di mantenere il più possibile la sua forma originaria. Lessare i gamberi e teneteli interi. Aprire le ostriche e gli altri frutti di mare. Cuocere le uova fino a che non saranno sode. Disporre in piatti differenti, per agevolare il lavoro, il mosciamme tagliato a fettine sottili, le acciughe private del sale e delle lisce, le olive, i capperi e i funghi. In un mortaio porre il prezzemolo, l'aglio, i pinoli, i capperi, le acciughe e 2 rossi d'uovo, la mollica di pane bagnata d'aceto, la polpa delle olive, un pizzico di sale. Pestare sino ad ottenere una salsa cremosa, setacciare e diluire con 1 bicchiere d'olio e mezzo d'aceto. Porre in piatto da portata le gallette del marinaio strofinate con l'aglio, bagnarle con un goccio d'acqua ed aceto ed un pizzico di sale, ungere d'olio. Cominciare a porre sulle gallette, a strati alterni, le verdure ed il pesce alternando il tutto con la salsa. Non esiste un ordine preciso in cui disporre gli ingredienti che vanno sovrapposti creando una policromia di gusti e colori a formare una torre dalla base più larga e sulla cui sommità verrà posta l'aragosta nella sua bella forma, circondata dai gamberi magari posti su degli stecchi. Tutto intorno al cappon magro si disporranno le uova tagliate a fette, i frutti di mare, le olive e i funghetti rimasti.

The Portofino Coast World

Scarica la pagina in formato Acrobat Pdf

