

[RЯ]

(<https://www.ricetteregionali.net/>)

Cappon magro



4 Persone

Secondi Categoria

media Difficoltà

1 ora e 45 minuti Tempo

Attrezzatura : **pentola, ciotole**

Il cappon magro è una ricetta tipica della cucina ligure utilizzata soprattutto per le feste. E' abbastanza lunga e complicata, ma il risultato è davvero ottimo. Tra gli ingredienti notiamo il mosciame, che è il filetto del tonno essiccato. Il termine magro deriva dal fatto che esso veniva utilizzato soprattutto nei periodi di quaresima. In origine era un piatto povero realizzato dai pescatori con gli scarti, successivamente reso più ricco con l'introduzione di sale e crostacei.

Ingredienti

- 800 gr di capone
- 12 gamberi
- 1 aragosta
- 8 fette di mosciame di tonno
- 200 gr di fagiolini
- 1/2 cavolfiore
- 2 carote
- 2 carciofi
- scorzonera
- sedano
- aglio
- prezzemolo
- 20 grammi di pinoli
- 20 grammi di capperi
- 8 funghetti sott'olio
- 2 cetriolini

2 cucchiai di olive nere

1 panino

aceto

4 uova

1 limone

pane casereccio

Preparazione Cappon magro

Passo 1.

Sbollentate il cappon, togliete la pelle, deliscatelo e tagliate i filetti ottenuti in pezzi.

Passo 2.

Sbollentate gamberi ed aragosta, recuperatene la polpa e tagliate l'aragosta al pezzi.

Passo 3.

Condite il pesce con olio extravergine d'oliva e limone.

Passo 4.

Sbollentate cavolfiore, fagiolini carote e carciofi e metteteli tagliati in pezzetti ciascuna in una ciotola diversa, condendoli con olio extravergine d'oliva sale ed aceto.

Passo 5.

Per la salsa verde prendete la mollica dal panino e frullatela insieme ai pinoli, al prezzemolo, all'aglio, ai capperi, ai funghetti ed ai cetriolini, quindi aggiungete sale olio e aceto.

Passo 6.

Prendete una fetta di pane abbrustolito per ogni piatto, mettetevi sopra prima il mosciame, successivamente la salsa verde, quindi le verdure, poi ancora altra salsa, infine il pesce ed ancora salsa.

Passo 7.

Guarnite il piatto con sottaceti, gamberetti, ova sode tagliate in pezzi ed il guscio dell'aragosta o dei gamberetti.

Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 03/01/2020
- ✓ **Calorie:** 900 a porzione
- ✓ **Rating:** 4,9 (12 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)