

DI VENERDI  
IN LIGURIA

UN RICCO MIX

Questa ricetta a base di pesce e verdure in origine era preparata con gli avanzi e destinata ai venerdì di Quaresima. Da qui il termine magro: occhio quindi perché non si tratta di un piatto dietetico!



## Cappon magro tradizionale

PREPARAZIONE: 135 minuti

CALORIE/PORZIONE: 685 kcal

DOSI: 4 persone

ESECUZIONE: media

### Ingredienti

4 fette di pane azzimo, 2 patate, 2 carote, 1 barbabietola cotta, 1 cuore di sedano, 50 g di bottarga di tonno, 2 spicchi d'aglio, 100 g di cime di cavolfiore, 2 uova sode, 200 g di fagiolini, 4 pesci gallinella puliti, 4 filetti di acciuga sott'olio, 8 gamberi, 75 g di pinoli, prezzemolo, 30 g di capperi dissalati, 12 olive verdi, 40 g di mollica di pane, 500 g di cozze, olio extravergine, aceto bianco, sale, pepe.

### COME PROCEDERE

1) Sguscia le uova, preleva i tuorli e frullali con la mollica bagnata con poco aceto, una manciata di foglie di prezzemolo lavate e asciugate, le acciughe sgocciolate, i capperi, l'aglio spellato, i pinoli, le olive snocciolate, 1/2 dl di olio e sale. Trasferisci la salsa verde in una ciotola e mettila da parte. Sbuccia e lava le patate, tagliale a fette di 1/2 cm, mettile in una casseruola, copri con acqua fredda salata e cuoci per 7-8 minuti dall'ebollizione. Lava e spazzola le cozze, elimina i filamenti e trasferiscile in una casseruola. Copri e cuoci 3-4 minuti, finché si aprono. Taglia i gamberi lungo il dorso con le forbici ed elimina il filetto

nero con uno stecchino. Lavali e tuffali in acqua bollente salata per 1-2 minuti. Lessa le gallinelle per 10 minuti e falle raffreddare. Preleva i filetti, elimina le lisce e taglia la polpa a tocchetti.

2) Pulisci e affetta le carote, lava le cimette di cavolfiore e lessale 5 minuti in acqua salata. Lava e spunta i fagiolini e lessali 10 minuti. Spella la barbabietola, tagliala a fette e condiscila con poco aceto. Lava e affetta il sedano. Irrora il pane azzimo con acqua fredda e disponilo su 4 piatti. Su questo adagia, a strati, tutti gli ingredienti preparati e la bottarga a fettine. Condisci man mano con la salsa verde e termina con i fagiolini e i gamberi.