

IL CAPPON GHIOTTO

Il cappon magro



Il cappon magro è un antico piatto tradizionale ligure a base di pesce e verdure. Il termine "magro" indica il suo essere un piatto di magro, riservato cioè ai giorni di penitenza e quaresimali. Il pesce e la verdura di cui è composto vengono serviti su una base di galletta.

In origine consumato dai pescatori, direttamente sulle barche o dalla servitù dei nobili che riutilizzava gli avanzi dei banchetti. Oggi è considerato un piatto molto ricercato, di difficile preparazione, destinato principalmente ai giorni che precedono la Pasqua. La ricetta antica è stata resa più ricca e coreografica già durante il periodo Barocco, quando iniziò a essere decorato con salse e gamberi, uova e altre prelibatezze.

Del tutto infondata pare invece l'associazione con il pesce cappone. Il nome richiama piuttosto il cappone, che il cappon magro sostituisce, ma potrebbe essere anche un richiamo alla base di pane secco o galletta, assimilabile al 'chapon' francese, un grosso crostino di pane tostato strofinato con aglio e usato per le zuppe. Il nome richiama inoltre la caponata siciliana, e in effetti nella cucina ligure è presente una versione di caponata, detta caponadda, termine che in questo caso indica un'insalata di pomodori, cetrioli, peperoni, lattuga, uova sode, bottarga e tonno essiccato, condita con olio d'oliva.

Panino ghiotto



Uno dei piatti basilari della cucina ligure, l'acciuga, veniva chiamata il "pane del mare". Nel medioevo norme e statuti comunali ne regolavano la produzione e la salagione. L'acciugotto è la versione street food delle classiche acciughe alla ligure, condite con un pesto di prezzemolo, capperi, pane, aceto bianco e olio extra vergine di oliva.

Dall'incontro di questi due fantastici piatti tipici della cucina ligure nasce il CAPPON GHIOTTO!



INGREDIENTI PER PANINO AL LATTE

- g. 200 farina manitoba
- g. 200 farina tipo 2
- g. 30 zucchero semolato
- g. 20 lievito di birra
- g. 50 burro a pezzetti
- g.8 sale
- g. 200 latte tiepido

PROCEDIMENTO

Procedere mettendo in macchina le farine, lo zucchero il sale e poco alla volta il latte, tenendone poco per sciogliervi il lievito. A metà della lavorazione aggiungere il lievito sciolto nel latte e il burro morbido a pezzetti. Lavorare alla macchina fino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio. Porre il panetto a lievitare per circa 30 minuti, quindi dividerlo in palline da circa g. 40 e porlo nuovamente a lievitare per 30 minuti. Schiacciare leggermente le palline per allargarle e cuocerle a forno caldo a 180°C. fino a doratura. Farle raffreddare quindi biscottarle leggermente.

INGREDIENTI PER ACCIUGOTTO

- g. 100 prezzemolo in foglie pulito e lavato

n. 2 spicchi di aglio

n. 10 acciughe salate, lavate e deliscate

g. 20 capperi lavati

olio e.v.o q.b

Inserire gli ingredienti in un mixer e frullare grossolanamente

INGREDIENTI PER INSALATA

3 carote

1 broccolo

150 g di fagiolini

2 patate medie

4 carciofi

1 barbabietola rossa

1 kg di pesce da bollire tipo nasello, merluzzo, orata o spigola

1 polpo medio

12 gamberi

20 cozze

PROCEDIMENTO

Per prima cosa bagnate le gallette con metà acqua e metà aceto, aggiunte un pizzico di sale

Pulite le carote, tagliatene due in quarti per il lato lungo e una lasciatela intera (servirà per decorazione)

Pulite il broccolo e suddividete le cimette.

Pulite e spuntate i fagiolini.

Pelate le patate lasciandole intere.

Pulite i carciofi, divideteli in quarti, quindi riduceteli ulteriormente a fettine e metteteli a bagno in acqua e limone.

Pulire la barbabietola e tagliarla a fette sottili

Cuocere in sacchetti sottovuoto e a vapore tutte le verdure separatamente fino a quando non saranno al dente e gettatele in acqua fredda per fermarne la cottura e mantenerne il colore brillante.

Quando saranno tutte pronte tagliatele o a dadini, o a fette o a bastoncini e lasciatele raffreddare dopo averle condite, tutte separatamente, con olio, aceto e sale. La carota lasciata intera tagliatela a rondelle sottili, con cui decorerete la sommità dell'insalata.

Cuocere a vapore il pesce e il polpo, pulitelo, spinatelo, e tagliatelo a pezzetti. Conditelo con olio, sale e limone e mettete da parte. Il polpo una volta diviso in tentacoli, tagliarne qualche rondella e rosticciare i tentacoli in olio evo caldo.

Cuocere a vapore i gamberetti e quindi sgusciateli, tagliateli a pezzetti, conditeli con olio, sale e limone e metteteli da parte.

Cuocete le cozze in padella con un coperchio per 5-10 minuti. Quando si saranno aperte apritele a metà rimuovendo la parte di guscio che non contiene il mollusco. Queste serviranno da decorazione.

PER LA COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Prendete un piatto cappello da prete e posizionare sul fondo la base di pane

Disponete all'interno i diversi ingredienti a strati, spalmando tra uno e l'altro un sottile velo di acciugotto, ed alternando pesce e verdure. Ogni volta che aggiungete uno strato fate in modo che sia omogeneo e compattatelo bene verso il basso. Potete sbizzarrirvi come meglio credete nel scegliere l'ordine degli ingredienti. Decorando con le cozze.

AUTORI DELLA RICETTA:

SALVAGNO ANITA: iam.anitaaa

SANGINETO AURORA: sanginetoauro

DONADEO LUCIO: luciooo_17

DAGRADA SIMONE: _simone_dagrada_