

Dal **N**ord-**O**vest,
il cappon magro diventa...

“Scomposizione di cappon magro”

Ingredienti per 4 persone

Per l'insalata: 200 g di pesce cappone, 200 g di gamberi, 200 g di scampi, 300 g ostriche, 100 g di carciofini, 100 g di fave fresche, 60 g di sedano bianco, 60 g di carote, 60 g di barbabietola rossa cotta, 60 g di spinaci freschi novelli, 60 g di cetriolo, 60 g di punte di asparagi (n° 12), 60 g di cavolfiori verdi, 60 g di cavolfiori bianchi, 60 g di fagiolini, 60 g di zucchine, 1 uovo, 60 g pancarrè, aglio, sale, aceto.

Per la salsa: 50 g di prezzemolo, 50 ml di olio extra vergine di oliva, 30 g di pancarrè, 30 ml di aceto bianco, 10 g di pinoli, 10 g di aglio, 10 g di capperi, 10 g di acciughe dissalate.

Procedimento

Lavare accuratamente tutte le verdure e tagliarle a cubetti. Lessare quelle che ne hanno bisogno in acqua bollente salata. Scolare e raffreddare in acqua e ghiaccio.

Lessare in acqua bollente, salata e acidulata con aceto il pesce e i crostacei. Aprire le ostriche e estrarre il mollusco.

Rassodare in acqua bollente, salata e acidulata con l'aceto l'uovo per 8 minuti, quindi raffreddarlo e pelarlo.

Preparare la salsa: bagnare il pancarrè nell'aceto e strizzarlo. Mettere in un cutter (meglio ancora in mortaio) tutti gli ingredienti e frullare. Aggiustare di sale.

Dal pancarrè ottenere dei bastoncini, farli tostare in forno e sfregarli con lo spicchio d'aglio.

Montare il piatto suddividendo gli ingredienti in coppette.

Calcolo calorico per porzione

Ingredienti	Peso lordo	Peso edibile	Protidi	Glucidi	Lipidi	Kcal
Pesce cappone	50 g	27.00	4.45	0.16	0.40	22.14
Gamberi	50 g	22.50	3.06	0.65	0.13	15.97
Scampi	50 g	22.50	3.06	0.65	0.13	15.97
Ostriche	75 g	9.00	0.91	0.48	0.08	6.21
Carciofi	25 g	8.50	0.22	0.21	0.01	1.87
Fave fresche	25 g	6.50	0.33	0.29	0.02	2.66
Sedano bianco	15 g	12.00	0.27	0.28	0.02	2.40
Cetrioli	15 g	11.55	0.08	0.20	0.05	1.61
Asparagi	15 g	13.05	0.46	0.43	0.02	3.78
Cavolfiori	30 g	19.80	0.63	0.53	0.03	4.95
Fagiolini	15 g	14.25	0.30	0.34	0.01	2.56
Zucchine	15 g	13.20	0.17	0.18	0.01	1.45
Pancarrè	23 g	23.00	1.97	15.38	0.09	66.47
Prezzemolo	13 g	10.40	0.38	Tracce	0.06	2.08
Pinoli	3 g	3.00	0.41	0.18	1.92	16.65
Acciughe salate	3 g	1.50	0.37	0.03	0.04	2.05
Carote	15 g	14.25	0.15	1.08	0.02	4.98
Barbabietole rosse cotte	15 g	12.30	0.13	0.49	Tracce	2.36
Spinaci	15 g	12.45	0.42	0.36	0.08	3.89
Olio extra vergine	13 ml	13.00	/	/	12.98	116.69
TOTALE	480 g	269.75	17.77	21.92	16.52	295.69

Champagne

Louis Roederer Cristal 1999

Il cappon magro, piatto ligure composto principalmente da pesce, crostacei, molluschi e ortaggi, trova, nel gioiello di casa Roederer il suo ottimale accompagnamento.

Solo uve Pinot nero e Chardonnay, provenienti dai 10 maggiori crus della Casa, sono usate nella produzione di questa cuveé leggendaria.

Di colore giallo brillante dai riflessi dorati intensi, come intense sono le note di fiori bianchi, limone e frutti rossi di sottobosco con sentori di tostato e legno.