

CAPPON MAGRO

Ingredienti per 4 persone:

1 gamba di sedano
2 etti di fagiolini
2 etti di patate
2 etti di carote
1 rapa rossa
gallette genovesi (o fette di pane)
1 filetto di pesce Cappone o Branzino
gamberi, muscoli, vongole
2 uova sode
olio d'oliva, aceto e sale q.b.

Per la salsa verde:

prezzemolo
acciughe salate
mollica di pane
capperi
aglio
olio d'oliva, aceto e sale q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare a pezzetti e fare bollire separatamente: la gamba di sedano, i fagiolini, le patate, le carote e un filetto di pesce Cappone oppure di Branzino. Condire il tutto, sempre tenendoli separati, con sale, un goccio di olio d'oliva e aceto. Prendere 4 contenitori a forma di grande bicchiere: mettere in ciascun contenitore sul fondo la "galletta genovese" imbevuta di poco aceto (tenete presente che la galletta essendo collocata in fondo al bicchiere assorbirà gradatamente l'aceto con cui avete condito le verdure - chi non dispone di "galletta genovese" può collocare in fondo al bicchiere una piccola fetta di pane). Posare poi successivamente sopra la galletta a strati una alla volta tutte le verdure, il pesce e fettine di rapa rossa e chiudere il bicchiere con una fetta di pane anch'essa imbevuta con un po' di aceto (l'aceto nella tradizione di questa ricetta è importante perché consentiva la conservazione in un periodo in cui non esisteva ancora la refrigerazione). Lasciare per 24 ore il contenuto sotto la pressione di un piccolo peso. Dopo avere capovolto il bicchiere e averne fatto scivolare fuori il contenuto, presentare il piatto spalmando sul bordo e sopra il contenuto stesso la salsa verde che avrete preparato poco prima di servire tritando o frullando: prezzemolo, acciughe salate, capperi, aglio con aggiunta di mollica di pane imbevuta di acqua e aceto, olio e sale. Decorare in ultimo con un gambero la parte superiore e mettere intorno, dopo averli aperti, muscoli (cozze), vongole e ½ uovo come guarnizione

CIMA ALLA GENOVESE ('a cimma)

INGREDIENTI (per 6 persone)

1 kg. di pancia di vitello, 100 gr. di polpa di vitello, 100 gr. di animelle di vitella, 50 gr. di cervella, 40 gr. di burro, 6 uova, 2 cucchiai di pinoli, parmigiano grattugiato, alcune fette di funghi secchi, maggiorana, uno spicchio d'aglio, 40 gr. di piselli, 2 cipolle, 1 carota, olio extravergine, mollica di pane, mezzo bicchiere di latte, mezzo bicchiere di vino bianco, sale.

PREPARAZIONE

Dal macellaio potete farvi preparare il pezzo di pancia di vitello cucito in modo da ottenere una sacca rettangolare con aperto uno dei due lati più corti. Controllate che non ci siano perdite riempiendola d'acqua. Poi svuotatela e lasciatela asciugare.

Tritate finemente la polpa, le animelle e la cervella. Mettete un po' d'olio in una grossa terrina e fate rosolare un trito di cipolle e carota. Unitevi quindi le carni tritate, i piselli sgranati, i funghi (che avrete precedentemente ammollato in acqua tiepida), i pinoli, l'aglio tritato, la

maggiorana, le uova precedentemente sbattute, la mollica di pane bagnata nel latte ed il parmigiano. Mescolate accuratamente con un cucchiaino di legno senza fare troppa pressione per non schiacciare gli ingredienti. Salate secondo gusto. Unite in vino bianco e fate cuocere fino a che il vino non sarà evaporato.

Servendosi di un mestolo riempire la sacca di vitella con il composto appena preparato. Cucite il lato rimasto aperto. Mettete sul fuoco una grossa pentola piena d'acqua salata con una cipolla intera, una costa di sedano e una carota intera. Quando l'acqua tiepida immergervi la CIMA (la sacca ripiena di carne). Fare bollire a fuoco medio facendo cuocere per circa due ore, coprendo a 3/4 la pentola con un coperchio e un peso. E' molto importante ricordarsi di tanto in tanto di forare la sacca con un grosso spillo onde evitare che cocendo si gonfi e si spacchi.

A cottura terminata estrarre la cima e lasciarla raffreddare in un piatto. Coprirla con un'altro piatto. Porre un tagliere sopra il piatto ed eventualmente un altro peso per far sì che la cima con il peso possa far fuoriuscire l'eventuale brodo assorbito durante la cottura. Una volta raffreddata ponete la cima su un tagliere di legno e tagliatela a fette di circa 1 cm. di altezza, pronte a essere degustate da sole o con contorno di verdura caldo.

FARINATA

INGREDIENTI (per 6 persone)

300 gr di farina di ceci, 750 gr d'acqua, mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

PREPARAZIONE

Mettere in una terrina l'acqua e la farina di ceci, sbattendo con una frusta per amalgamare bene, salare a piacere e lasciar riposare per dodici ore. Quindi togliere con un cucchiaino l'eventuale schiuma formata e mescolare il preparato. In una teglia bassa e larga versare un poco di olio, unguendo bene tutto il fondo, poi il preparato passandolo prima al setaccio, poi, con una spatola di legno, mescolare per fare assorbire l'olio. Porre in forno (meglio se a legna), a calore alto (220°), per circa venti minuti, fino a che la crosta risulti ben dorata, forando con un ago le eventuali bolle che si possono formare nell'evaporazione della parte acquosa. Servire ben calda. E' possibile a metà cottura aggiungere rosmarino e/o cipolle tagliate a fettine sottili e/o salsiccia sbriciolata e finire la cottura.