

Cappon "magro" (Veneto)

Ingredienti per 8 persone:

8 gallette da marinaio (prodotto tipico)
2 pesci di circa 800 gr (spigola, ombrina o nasello)
2 piccole aragoste
16 scampi o gamberoni
16 ostriche
200 gr di funghi sott'olio
2 spicchi d'aglio
aceto di vino q.b.
1 cavolfiore
200 gr di fagiolini
1 patata
4 carote
4 coste di sedano
1 barbabietola
4 carciofi
4 radici di scorzonera

Per la salsa:

1 ciuffo di prezzemolo
1 panino senza crosta o 50 g di mollica di pane
1 spicchio d'aglio
1 pezzetto di peperoncino rosso
2 acciughe salate
mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva
il succo di 1 limone
sale q.b.

Esempio di preparazione: Prima preparare la salsa: mettere a bagno in una ciotola, in metà acqua e aceto, il panino senza crosta, lasciandolo ammolare. Tritare poi lo spicchio d'aglio, il peperoncino, i capperi e il prezzemolo, incorporare nel trito il panino ben strizzato e passare il tutto al setaccio. Quindi sbattendo, come per una maionese, aggiungere, poco per volta, un bicchiere di olio. Lessare assieme in acqua salata cavolfiore, fagiolini, sedano, carote e, separatamente, patate, scorzonera, barbabietola e carciofi tagliati a metà. Pulire il pesce e lessarlo; a parte lessare anche l'aragosta e gli scampi. Tagliare a pezzi il pesce; sgusciare e affettare l'aragosta e gli scampi, poi condirli con il succo di limone e aggiustare di sale. Disporre le gallette sfregate con l'aglio, sul piatto di portata, bagnandole con acqua acidulata. Disporvi a strati alterni le verdure, il pesce, metà medaglioni di aragosta e metà scampi, bagnando con un poco della salsa preparata. Terminare la piramide con altra aragosta, altri scampi e i funghi sott'olio, versarvi la salsa rimasta e decorare il bordo del piatto con le ostriche, aperte e tolte dal loro guscio. Servire tiepido.

Valori nutrizionali per porzione: 499 kcal

