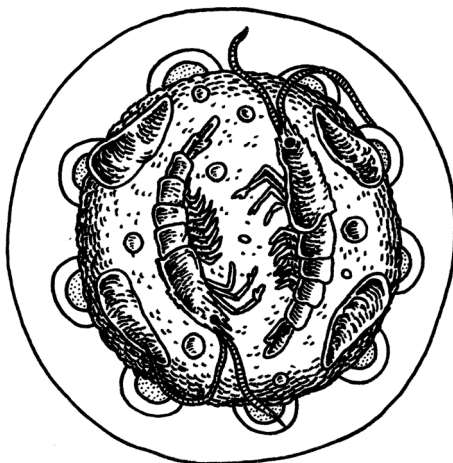


#26

Expo 2015
Regione Liguria
Cooking



Cappon magro

Seafood and vegetables salad

Ingredients (6 serves)

24 fresh anchovies, 100 g lettuce, few fresh marjoram leaves, 500 g mussels, 1 spiny lobster, 1 firm-fleshed white fish, 1 dozen king prawns, 4 hard eggs, 300 g tender green beans, 300 g potatoes, 300 g black salsify, 1 small cauliflower, 6 small artichokes and 6 baby artichokes in oil, 1 celery heart, 3 carrots, 1 beetroot (baked), 6-8 ship biscuits, 1-2 garlic cloves, white wine vinegar, 100 g mösciamme, 12 oysters, 12 pitted green olives, 6 porcini mushrooms in oil, 1 lemon (juice), DoP Riviera Ligure extra virgin olive oil, salt to taste, salsa verde to taste.

- ⌚ some hours
- 🥚 hard
- 🍷 DOC Riviera Ligure di Ponente Vermentino

Clean the mussels, cook them in a pan till the shells open. Boil the spiny lobster into salted water. Boil the white-fleshed fish separately. Poach and shell the king prawns, cut the fish flesh into chunks and the spiny lobster into slices. Clean and wash the vegetables, boil them separately, then cut into pieces. Rub the ship biscuits with garlic, drench with vinegar, and set on a serving tray, seasoning with oil and salt. Cover with thin slices of mösciamme and spread a first layer of salsa verde. Add the fish chunks, then more sauce, continue with the vegetables, and on with the sauce. Keep on till you build a nice pyramid, decorate its bottom with the mussels and the wedged hard eggs and its top with the lobster slices. Last, prepare the skewers alternating the oysters, the prawns, the baby artichokes, the mushrooms and the olives. Spike the skewers into the cappon magro and add a final splash of salsa verde.

Ingredienti (6 porzioni)

500 g di muscoli, 1 aragosta, 1 pesce a polpa bianca (pesce cappone, orata...), 12 gamberoni, 4 uova sode, 300 g di fagiolini verdi, 300 g di patate quarantine, 300 g di scorzonera, 1 cavolfiore piccolo, 6 carciofi piccoli e 6 carciofini sott'olio, 1 cuore di sedano, 3 carote, 1 barbabietola cotta al forno, 6-8 gallette del marinaio, 1-2 spicchi d'aglio, aceto di vino bianco, 100 g di mösciamme, 12 ostriche, 12 olive verdi snocciolate, 6 funghi porcini sott'olio, succo di 1 limone, olio ext di oliva (circa 180 ml) e per la salsa verde (circa 100 ml), sale qb, salsa verde qb.

Occorre preparare tutti gli ingredienti anche tramite cotture separate. Per il pesce, la cottura a vapore sarebbe la migliore. Procurarsi anche degli spiedini di legno lunghi circa 10-12 cm. Pulire i muscoli e farli aprire in padella su fuoco vivo. Lessare in acqua salata e leggermente acidulata l'aragosta. In un'altra pentola lessare il pesce a polpa bianca. Sbollentare poi anche i gamberoni, e sgusciarli. Tagliare la polpa del pesce e lavorare a rondelle la polpa dell'aragosta. Pulire, lavare, lessare le verdure, tagliarle e condirle con olio, aceto e sale. Ora, in un vassoio da portata, allestire le gallette, agliate e bagnate nell'aceto, e condire con olio e sale. Cospargerle di mösciamme a fettine sottili e irrorare con un primo quantitativo di salsa verde. Sovrastare tutto con i pezzi di pesce, e irrorare con altra salsa. Poi uno strato di verdure e ancora salsa. Continuare fin quando si sarà ottenuta una sorta di piramide. In basso decorare coi gusci di cozze pieni e le uova sode a spicchi, in cima allestire le rondelle di aragosta. Infine, sugli spiedini infilzare via via i frutti delle ostriche, i gamberoni, i carciofini, i funghi e le olive. Piantar gli spiedini dentro la piramide.