

CANNAMELA

Cappone bollito con salse



Ingredienti

- 1 cappone (1,7 kg circa)
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 2 chiodi di garofano CANNAMELA
- 1 cucchiaino cipolla liofilizzata CANNAMELA
- 4 grani Pepe Nero in grani CANNAMELA
- qb sale
- Salsa rossa all'aceto balsamico:
 - 300g passata di pomodoro
 - 25g aceto balsamico
 - 1 pizzico aglio macinato CANNAMELA
 - 15g olio extravergine di oliva
- Salsa verde:
 - 1 uovo sodo
 - 80g foglie di prezzemolo fresco
 - 40g mollica di pane
 - 1 pizzico aglio macinato CANNAMELA
 - 1 pizzico pepe nero macinato CANNAMELA
 - 60g olio extravergine di oliva
 - 50g aceto
 - 40g capperi
 - 3 filetti di acciughe (se graditi)
 - qb sale

 Porzioni 8 persone	 Portata Secondo
 Tempo 40 minuti	 Difficoltà Facile
 Cottura In padella, Bollito/lessato	 Kcal per persona 529*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 In una pentola portare a bollore l'acqua con le verdure mondare.
- 2 Aggiungere i chiodi di garofano interi CANNAMELA, la cipolla liofilizzata CANNAMELA e il pepe nero grani CANNAMELA. Salare.
- 3 Introdurre in pentola il cappone diviso in quarti e cuocere per 90 min circa.
- 4 Salsa rossa all'aceto balsamico: in una padella scaldare l'olio con l'aglio macinato CANNAMELA.
- 5 Mescolare, poi unire la passata di pomodoro e regolare di sale. Cuocere per 10 min circa, poi versare l'aceto. Cuocere ancora per 5 min (la salsa dovrà addensarsi leggermente). Conservare a parte.
- 6 Salsa verde: ammollare la mollica di pane nell'aceto, poi strizzarla.
- 7 Tritare finemente l'uovo, il prezzemolo, i capperi e le acciughe.
- 8 Completare con la mollica di pane, tritare ancora, unire l'olio e aromatizzare con l'aglio macinato CANNAMELA e il pepe nero macinato CANNAMELA mescolando bene. Controllare la sapidità.
- 9 Servire il cappone accompagnandolo con le salse.