

Cappone a modo mio

Un'alternativa alle solite ricette del Cappone. Provatelo in insalata, sar  una scoperta interessante

Insalata di cappone

Ingredienti

4 "fusi" di cappone, un mazzetto di odori, cipolla, carota, uvetta sultanina, capperi sott'aceto, noce moscata, cannella, sale&pepe

Ingredienti Per condire:

olio extravergine d'oliva, aceto di vino bianco, sale

Per la ricetta dell'insalata di cappone, spuntate i "fusi" di cappone (o di pollo), sciacquateli, sgocciolateli e metteteli in una capace pentola con gli odori, una carota leggermente raschiata e una cipolla mondata. Coprite con abbondante acqua, salate, incoperchiate e cuocete sul fuoco per circa 30' o pi , fintanto che i "fusi" saranno lessati, ma non scotti. Spegnete la fiamma e lasciate raffreddare la carne nel brodo. Mettete a rinvenire in una ciotolina con acqua tiepida due cucchiainate di uvetta.

Appena i "fusi" si saranno raffreddati, toglieteli dal brodo, eliminate pelle e ossa e riduceteli in striscioline che disporrete su un piatto. Insaporite con un pizzico di cannella e uno di sale, una grattatina di noce moscata ed una macinata di pepe.

Cospargete, con una cucchiainata di capperi, "uvetta" e, a piacere, con una dadolata di cedro candito e chicchi di melagrana. Mescolate in una ciotolina due cucchiainate d'aceto con un pizzico di sale e quattro cucchiainate d'olio. Emulsionate la salsina e versatela sull'insalata.