



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

Capponada della Riviera di Ponente



4 Persone

antipasti Categoria

bassa Difficoltà

1 ora e 15 minuti Tempo

Attrezzatura : **pentola, ciotola, mixer (facoltativo), griglia**

Ingredienti

- 400 g di polipetti
- 12 gamberetti sgusciati
- 2 sogliole (o 4 filetti già puliti)
- 4 acciughe sotto sale
- 100 g d'insalata mista (meglio se
- valeriana e songino o altri tipi teneri)
- 40 g di pinoli
- 1 porro
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 1 ciuffetto di basilico
- 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- sale
- pepe

Preparazione Capponada della Riviera di Ponente

Passo 1.

Portate ad ebollizione in una casseruola 1,5 l di acqua salata e versatevi prima i polipetti ben puliti, dopo 10 minuti i gamberetti e dopo 2 minuti i filetti di sogliola.

Passo 2.

Cuocete ancora 6-8 minuti, scolate il pesce e tenetelo da parte.

Passo 3.

Disponete su un piatto da portata l'insalata mista e il porro affettato sottilmente, conditeli con due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e un cucchiaino di aceto, disponetevi sopra il pesce bollito.

Passo 4.

Irrorate il pesce con una crema preparata frullando 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 40 g di pinoli, le acciughe dissalate e diliscate, una manciata di foglie di prezzemolo e di basilico, sale e pepe a piacere.

Passo 5.

Servite la capponata a temperatura ambiente.

Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 07/10/2018
- ✓ **Calorie:** 0 a porzione
- ✓ **Rating:** 4.0 (1 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)