

---

# Cappon magro della tradizione genovese

**Autore:** Massimiliano Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

**Un po' rivisitato e semplificato, ecco un piatto ricco di sapore e gusto, perfetto per le feste natalizie, da godersi in compagnia. Dal blog "La piccola casa"**

Il Cappon Magro è uno dei piatti principali della cucina ligure e in particolare genovese. Perfetto per le feste di Natale, richiede una preparazione molto laboriosa a base di pesce, verdure e gallette del marinaio, per un risultato ricchissimo di sapore e gusto. Ne esistono molte varianti e la tradizione vuole che nasca come piatto dei servitori, che mettevano da parte gli avanzi dei pranzi dei ricchi; altri invece pensano che, visto lo stile "barocco" della preparazione, nasca nel XVI secolo da abili cuochi al servizio delle grandi famiglie nobiliari e che venisse chiamato anche "biscotto farcito" perché tra i vari strati di gallette inumidite in acqua e aceto si ponevano strati di pesci, verdure e legumi lessati. Il nome Cappon Magro sembra derivare, non tanto dal fatto che il cappone è il pesce utilizzato, ma perché, essendo a base avanzi, magro è in contrapposizione all'opulento cappone grasso.

Nella gastronomia moderna ha subito molte variazioni, anche per venire incontro al mutare dei gusti e viene ormai proposto in molte varianti, accompagnato di solito da una salsa molto simile alla bernese. Nei mesi antecedenti al Natale molte scuole di cucina del territorio ligure tengono dei corsi interamente dedicati alla preparazione di questa prelibatezza, che come dicevo, non è di per se difficile ma molto laboriosa, anche perché tutti gli ingredienti vanno cotti separatamente e assemblati alla fine, quando verranno uniti insieme con la gelatina.

Nella mia variante ho innanzitutto diminuito il numero di ingredienti, ho quindi pensato di "estrarre" la salsa servendola a parte e utilizzando la bernese al posto della classica verde, ho quindi utilizzato delle fette di pancarré seccato a posto delle gallette del marinaio e oltre al pesce con la polpa bianca (ho optato per della gallinella) ho aggiunto anche del salmone. Come verdure ho optato per carote, fagiolini, patate e logicamente la barbabietola che dà colore. Ho quindi aggiunto dei gamberi cotti al vapore e "impacchettato il tutto" con la gelatina.

Per ottenere tante fette mono porzione vi consiglio di assemblare tutto in una casseruola rettangolare o se ne volete preparare meno, fate come me e usate uno stampo da plumcake grande.

Logicamente è un piatto che si mangia freddo e quindi deve essere preparato il giorno prima. Per la ricetta non ho dato indicazioni se non di massima in quanto dipende dalla grandezza degli strati, dalla grandezza del contenitore, insomma occorre andare un po' ad occhio ....

---

Ingredienti per almeno sei persone

fagiolini cornetti freschi

due tranci di salmone

una ventina di gamberi

Pancarré secco

una gallinella sfilettata

qualche carota

una barbabietola cotta al forno

alcune patate

sei fogli di colla di pesce (gelatina)

un bicchierino di porto bianco

sale

---

---

## ingredienti per la salsa bernese

3 rossi d'uovo freschi  
150 ml di burro chiarificato fuso  
1 scalogno tritato finemente  
2 cucchiaini di foglie di dragoncello tritato  
1 cucchiaino di pepe nero pestato al momento  
pepe bianco  
60 ml. di aceto di vino bianco  
sale fino

Pelare le patate e le carote, spuntare i fagiolini, quindi lessare le verdure in acqua salata, ognuna per conto proprio in modo da mantenerne i sapori separati. Cuocere, separati al vapore, i due filetti di gallinella e i tranci di salmone; una volta freddati pulire i tranci di salmone levando la pelle e la lisca centrale, farli a pezzetti e salarli leggermente. Tagliare la crosta dal pancarré secco quindi ammollare le fette con un po' di acqua e aceto. Pelare le patate e le carote e tagliarle a fette, tagliare in tre i fagiolini, sbucciare la barbabietola e tagliarla a fette. A questo punto quasi tutti gli ingredienti sono pronti e si può procedere con la costruzione del cappon magro. Prendere una teglia da pancarré di stampo rettangolare abbastanza profonda quindi coprirlo con carta di nylon facendone uscire da tutti i lati un bel po', sarà poi più semplice far uscire il cappon magro dallo stampo; quindi sistemare sul fondo un primo strato di pancarré ammollato, aggiungere uno strato di barbabietole a fettine, poi uno di polpa di gallinella, uno di carote, uno di polpa di salmone, uno di fagiolini, uno di fettine di patate e un altro di pancarré ammollato. a questo punto pressare delicatamente.

Ammollare la gelatina in acqua, intiepidire mezzo litro d'acqua quindi versarci il porto, una presa di sale e scioglierci dentro la gelatina ben strizzata. Versare la gelatina sciolta sino a coprire il contenuto dello stampo, mettere quindi a riposare in frigo per tutta una notte, coprendo con un coperchio o con altra carta trasparente.

Ora è il momento di passare alla ricetta per la salsa bernese, ecco come prepararla:

Versare in una piccola casseruola l'aceto quindi aggiungere lo scalogno, il pepe nero pestato e un cucchiaino di dragoncello, portare ad ebollizione e far ridurre sino ad avere un paio di cucchiaini di liquido. Togliere quindi dal fuoco e passare col colino versando il tutto in una ciotola. Sistemare la ciotola su una pentola con acqua calda per cuocere a bagno maria, aggiungere i tuorli d'uovo, una

---

presa di sale a piacere e sbattere sino a quando il tutto diventa soffice, togliere dal fuoco, versare poco a poco il burro chiarificato fuso, sbattendolo con una spatola per incorporare bene, se si addensa troppo aggiungere poca acqua. Completare quindi con l'altro cucchiaino di dragoncello tritato e una grattugiata di pepe bianco.

Il giorno dopo, per prima cosa, preparare i gamberi levando le teste, i gusci, le zampe e i budelli centrali neri, aiutatevi con uno stecchino, così vengono via più facilmente, quindi cuocerli al vapore per alcuni minuti, salarli leggermente e metteteli da parte.

A questo punto è finalmente giunto il momento di impiattare il tutto. La gelatina si sarà solidificata e renderà più semplice le operazioni. Su un piatto abbastanza grande o ancor meglio su di un tagliere, rovesciare lo stampo e delicatamente rimuovere la carta trasparente; tagliarlo prima per lungo e poi per largo ottenendo tanti piccoli parallelepipedi, sistemarne un paio per piatti quindi accompagnare con un cucchiaino di salsa bernese e con uno o due gamberi cotti al vapore.

Non mi resta che salutarvi con il classico buon appetito a tutte e tutti e augurarvi buone feste!