

20 Dicembre 2016

Terre di Altamura

Capitone fritto, gel di pompelmo rosa, crema di bietole, lenticchia di Altamura Igp e primosale

Tempo di Natale, tempo di tavolate e buon cibo. Ecco una proposta dello Chef Jacopo Simone e del Sous-Chef Salvatore Calabrese, a cura dell'Agriturismo Murà di Altamura



Dai fornitori Coop

A Natale, portiamo in tavola i **prodotti tipici**, a chilometro zero, che si rifanno a una sapienza locale. Pietanze sì tradizionali ma anche rivisitate, perché continuino a raccontare dei sapori di sempre con un **retrogusto di modernità** e di personalità.

In quest'ottica il **capitone**, tradizione irrinunciabile in molte regioni d'Italia, incontra l'accogliente sapore della **lenticchia di Altamura Igp** e viene arricchito dalla nota aspra dello scenografico pompelmo rosa, dal colore sano della bietola e dal gusto delicato del primosale. La frittura diventa quasi impalpabile e la corposità di un pesce come l'anguilla, o capitone che dir si voglia, viene preservato e affinato dalle altre note presenti nel piatto.

La **lenticchia** è il sottofondo cremoso che armonizza l'intera ricetta. Ma è anche un alimento **di buon augurio**: questa credenza ha origine ai tempi dell'antica Roma, quando si usava regalare una borsa contenente lenticchie, con l'augurio che si trasformassero in monete sonanti. Accostata al capitone, la lenticchia diventa davvero un piatto irrinunciabile per propiziarsi un nuovo anno felice e sereno. Infatti sin dall'antichità si credeva che proprio per la sua somiglianza con il serpente, mangiare il capitone fosse un modo per allontanare il male.



CAPITONE FRITTO, GEL DI POMPELMO ROSA, CREMA DI BIETOLE, LENTICCHIA DI ALTAMURA IGP

Ingredienti (4 persone):

2 capitoni freschi
10 g di colla di pesce
1 pompelmo rosa
200 g di bietole fresche
200 g di lenticchia di Altamura
1 spicchio di aglio
Olio EVO q.b
Sale q.b.
Peperoncino q.b.
1 foglia di alloro
2 pomodorini
150 g di semola di grano duro
100 g di farina di riso
1 lt olio di semi di girasole
200 g ricotta dura o primosale



Procedimento:

Pulire, eviscerare e lavare accuratamente il capitone, successivamente tagliarlo a pezzi della misura desiderata ed asciugare il tutto con della carta assorbente. A parte spremere il pompelmo, ricavarne il succo e filtrarlo con l'aiuto di un passino a maglie fini. Aggiungere la metà della quantità di acqua rispetto al peso finale del succo ottenuto dopo il filtraggio; riscaldare il tutto in un pentolino ed aggiungervi 10 g di colla di pesce.

Mescolare accuratamente e dopo averlo versato in uno stampo da gelatine riporre il tutto in frigorifero per almeno 1 ora. Cuocere la lenticchia in maniera tradizionale con aglio, alloro olio e pomodorini. A cottura ultimata frullare una parte di essa ed emulsionarla con dell'olio evo. Pulire e lessare le bietole in abbondante acqua salata, successivamente frullare con l'aiuto di un mixer ed aggiungere olio a filo.

Infarinare il capitone e friggerlo nell'olio di semi di girasole che deve raggiungere una temperatura di 180°. Posizionare il capitone sul fondo del piatto e versarvi, alternando, la crema di bietole e la crema di lenticchie. Aggiungere la ricotta dura e la gelatina di pompelmo. Guarnire con delle lenticchie intere.

