

ANTIPASTI E SNACK

## Cappon Magro: la ricetta tradizionale ligure per le feste natalizie

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Liguria](#)

DOSI PER: [8 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [60 min](#)    COTTURA: [120 min](#)    COSTO:

[elevato](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 4 ORE DI RIPOSO

---



Cappon Magro genovese: una ricetta della tradizione ligure per un Natale gourmet.

FAGIOLINI 250 gr

PANE AZZIMO o stesso peso di gallette del  
re - 200 gr

ACETO DI MELE 20 ml

FOGLIE DI ALLORO 2

LIMONE 1

CIPOLLA 1

ANICE STELLATO 1

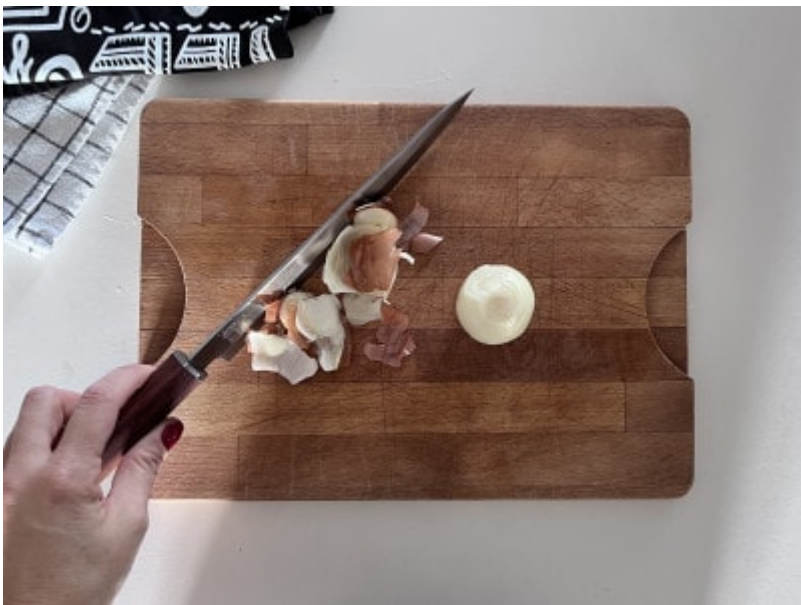
SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## COME FARE IL CAPPON MAGRO

**1** Ecco come cucinare un buon cappon magro in casa con le tue mani: per prima cosa, lava e pela una carota, sbuccia una cipolla e mettile, intere, in una pentola insieme al pesce (intero ma eviscerato). Aggiungi una presa di sale, due foglie d'alloro e un anice stellato, infine e ricopri d'acqua.

Lessa tutto per circa 20 minuti, poi estrai delicatamente il pesce dalla pentola e ripuliscilo da pelle e spine, riponi la carne del pesce pulita in una ciotola.





2 Lessa i gamberi interi, per circa 2 minuti, in acqua bollente e scolali. Metti da parte

qualche gambero per la decorazione finale e ripulisci gli altri, togliendo la testa e il carapace.





- 3 Aggiungi i gamberi al pesce e condisci con un filo d'olio, un pizzico di sale e il succo di mezzo limone, poi metti da parte e occupati delle verdure.

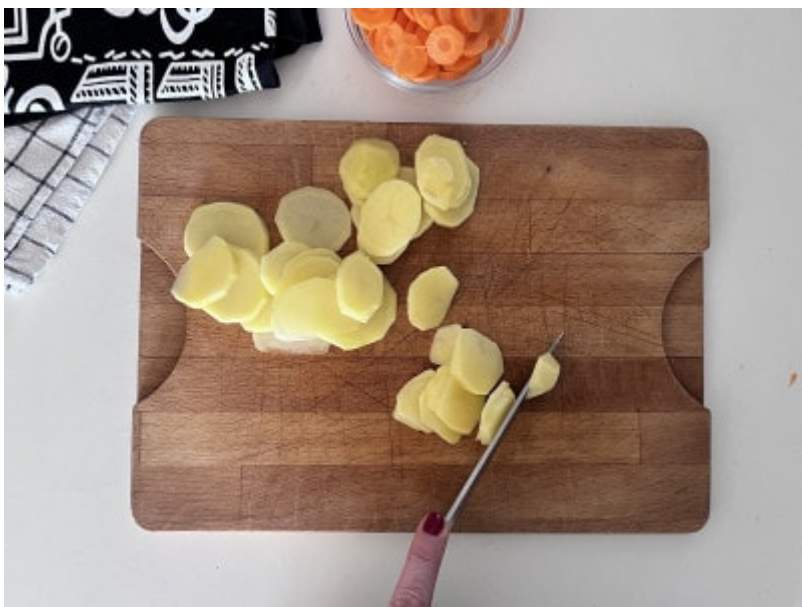




- 4 Pela le carote e le patate e tagliale entrambe a rondelle. Taglia il cavolfiore a cimette, ripulisci i fagiolini dalle estremità e, se sono molto lunghi, spezzali a metà. Lessa tutte le verdure separatamente e condiscile con un filo d'olio.











5 Prepara la salsa verde: ripulisci il prezzemolo dai gambi più duri e lavalo bene. Bagna una fetta di pane con l'aceto. Lessa un uovo per 8 minuti in acqua salata, poi sguscialo. Sbuccia e priva dell'anima lo spicchio d'aglio.



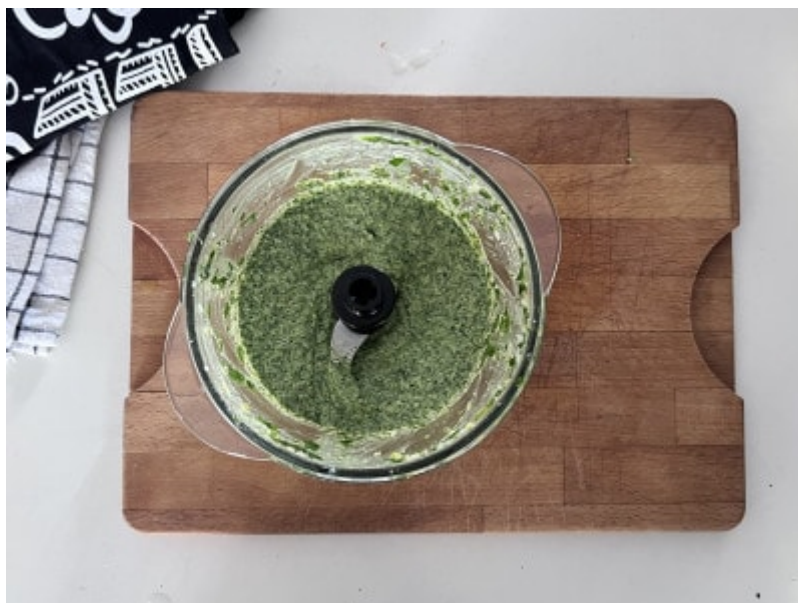
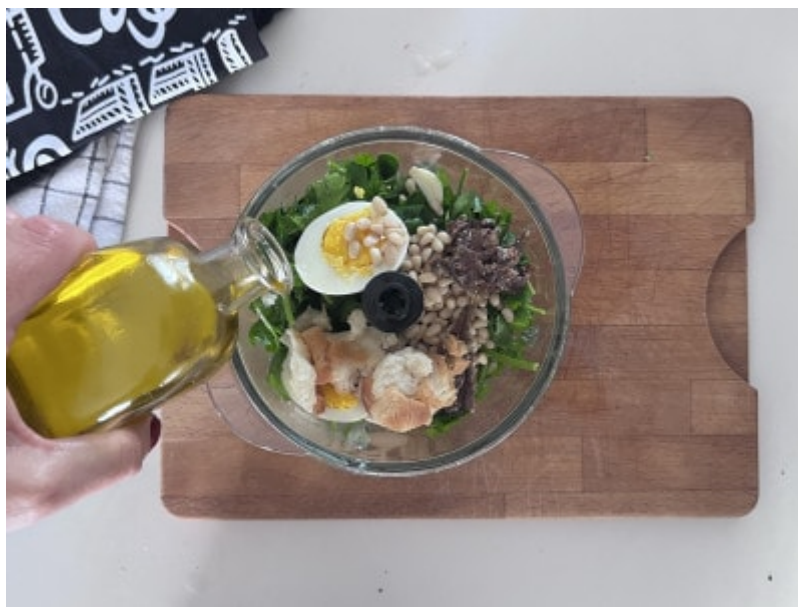


6 Sistema il prezzemolo in un mixer e aggiungi anche l'aglio, l'uovo, i pinoli, i filetti di

acciuga, il pane strizzato e un bel giro d'olio extravergine di oliva, poi frulla fino a ottenere una salsa densa e corposa.







7 Bagna le gallette o il pane azzimo con un mix di acqua e aceto. Rivesti uno stampo da

zuccotto con pellicola trasparente e inizia a montare il cappon magro.



- 8 Alla base del cappon magro, metti uno strato di carote, poi uno di pesce e uno di salsa verde. Continua alternando strati di ortaggi, pesce e salsa verde.







9 Quando avrai completato gli ingredienti, sistema il pane o le gallette alla base dello

zuccotto. Ricopri anche la base con la pellicola trasparente e trasferisci in frigorifero per almeno 2 ore, meglio per una notte intera. Rovescia delicatamente il cappon magro su un piatto da portata, toglila la pellicola, decora con i gamberi avanzati e, a piacere, con un uovo sodo e salsa verde.





## CAPPON MAGRO: LA RICETTA TRADIZIONALE LIGURE PER LE FESTE

Il **Cappon Magro** è uno dei piatti più iconici della **cucina ligure**, preparato principalmente durante le festività natalizie. Si tratta di una composizione di strati alternati di **pesce, verdure lessate e salsa verde**, il tutto servito su un letto di gallette del marinaio o pane azzimo. Questo piatto, ricco e scenografico, ha origini umili, ma nel tempo è diventato un simbolo della gastronomia aristocratica e borghese ligure. Perfetto per chi cerca un piatto elegante e ricco di gusto.

### CONSIGLIO

Per ottenere un **Cappon Magro perfetto**, usa pesce fresco come branzino, orata o scorfano.

Se avanzano verdure o pesce, puoi utilizzarli per preparare una zuppa o un'[insalata di mare](#).  
Il pane azzimo può essere sostituito con gallette o crostini se preferisci una base più croccante.  
Per una presentazione impeccabile, compatta bene gli strati nello stampo e lascia riposare in frigorifero per almeno 2 ore, così il piatto manterrà la forma.

## CONSERVAZIONE

Il **Cappon Magro** può essere conservato in frigorifero, già montato, per 1-2 giorni. È consigliabile consumarlo fresco per apprezzarne al meglio i sapori e la consistenza.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami questa ricetta, prova altri piatti tradizionali liguri e natalizi:

[Pesto alla genovese](#): il condimento ligure per eccellenza.

[Torta Pasqualina](#): perfetta per le festività.

[Sogliola alla mugnaia](#): un secondo piatto leggero e gustoso.

[Canestrelli liguri](#): biscotti friabili da servire con il tè.

[Ceci in zimino](#): un piatto rustico e saporito.

[Zuppa di pesce senza spine](#): ricca e profumata.