



Petti di cappone nella sfoglia

[Del 18/07/2005 | Sezione: [Secondi piatti](#) | Categoria: [Pesce &...](#)]

Ingredienti: 8 persone: 2 grossi petti di cappone, 800 g di pasta sfoglia già stesa (4 rotoli), 1 cipolla, 2 carote, 2 coste di sedano, 150 g di mandorle pelate, 300 g di spinaci, 1 spicchio d'aglio, 2 albumi, 2 tuorli, 1 cucchiaio scarso di miele di acacia, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 1 cucchiaino di coriandolo in polvere, 2 foglie di alloro, 4 dl di brodo vegetale, 1 melagrana, 50 g di mollica di pane fresco, pepe arcobaleno (granelli di pepe nero, bianco, rosso e verde da macinare), olio extravergine di oliva, sale.

Eliminate la pelle dai petti di cappone e sfilettateli, seguendo l'attaccatura della carne all'osso e alla cartilagine e privandoli delle eventuali parti grasse. Spellate la cipolla e tagliatela a spicchi, pelate le carote, lavatele, asciugatele e riducetele a tocchetti; lavate e asciugate il sedano e tagliatelo a pezzettini. Riunite le verdure in una padella a bordi alti, unite il brodo vegetale, l'alloro e 2 cucchiai di olio e portate a bollore. Unite i filetti di cappone e cuoceteli coperti a fuoco medio per circa 20 minuti. Sgocciolateli dal brodo, che terrete da parte, e lasciateli raffreddare completamente. Tostate le mandorle in una piccola teglia rivestita con carta da forno sotto il grill rovente del forno per 3 - 4 minuti, finché saranno dorate. Pulite gli spinaci, lavateli e fateli appassire con il coperchio e la sola acqua del lavaggio per 2 - 3 minuti. Sgocciolateli, raffreddateli in una ciotola con acqua e ghiaccio, strizzateli bene e passateli finemente al mixer con le mandorle, il cumino, il coriandolo, la mollica di pane, gli albumi, il miele, l'aglio spellato, un pizzico di pepe arcobaleno macinato e uno di sale. Stendete un rotolo di pasta sfoglia su un piano di lavoro rivestito con carta da forno, dividetelo a metà e spalmate un cucchiaio di composto di spinaci al centro di una delle metà. Disponetevi sopra un filetto di cappone e copritelo con un altro cucchiaio di composto. Spennellate i bordi della pasta con i tuorli diluiti con poca acqua, coprite il tutto con la seconda sfoglia, eliminando la pasta eccedente e facendo bene aderire i bordi. Spennellate la sfoglia con poco tuorlo e decorate, a piacere, con i ritagli di pasta. Ripetete l'operazione con gli ingredienti rimasti, in modo da ottenere 4 sfoglie di cappone, trasferite il tutto in una larga teglia rivestita di carta da forno e cuocete in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti. Nel frattempo frullate metà del brodo e delle verdure di cottura del cappone tenuti da parte e scaldateli in un pentolino a fuoco medio. Sgranate la melagrana, incorporate i chicchi alla salsa e proseguite la cottura ancora per 2 - 3 minuti. Servite le sfoglie di cappone



tagliate a fette accompagnando con la salsina alla melagrana tiepida.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]