CAPPONE IN UMIDO

Tipico pesce che abita le coste di Isola del Giglio e Giannutri catturato con i tramagli appartiene alla famiglia delle scorpaenidae, carni bianche, consistenti e sapide dal profumo inconfondibile, ottimo in primavera predilige una cottura semplice, con verdure di primavera, piselli, zucchine, fiori di zucca, fave, patate novelle e qualche pomodorino.

La ricetta:

Nettare e squamare il pesce (lo stomaco ed il fegato possono essere utilizzati), tagliarlo a tranci di due cm se il cappone è grande, altrimenti lasciarlo intero, adagiare, compresa la testa, su di un tegame basso con olio e lasciar soffriggere delicatamente. Aggiungere le verdure tagliate a pezzi piccoli, una manciata di pomodorini e lasciar cuocere coperto per circa 15 minuti.