

Capone e zucca in agrodolce

IN REALTÀ LA ZUCCA IN AGRODOLCE PREVEDE L'USO DELL'AGLIO. IO, PER DEFORMAZIONE, ALL'INTOLLERANZA ALL'AGLIO HO USATO I PORRI.

Per prima cosa ho sbucciato, levato i semi, lavato e tagliato la zucca.

Ho anche lavato i porri, tolto la parte più esterna e li ho tagliati in 8 per la lunghezza e sciacquati abbondantemente. Poi li ho tagliati a bastoncini di due centimetri (circa).

Quindi in una padella capace (se avete il wok è meglio ancora) ho fatto riscaldare un po' d'olio e ho fatto saltare, prima la zucca e poi ho aggiunto i porri. Dopo circa una decina di minuti ho messo da parte le verdure e nella stessa padella ho soffritto il pesce, tagliato anch'esso a dadini, e infarinato con la farina di riso. Quando mi è sembrato abbastanza dorato da tutte le parti ho aggiunto le verdure e ho bagnato con l'aceto e lo zucchero. Ho fatto sfumare. Aspettate qualche minuto per servire, da freddo è ancora meglio. E se riuscite a farlo un giorno prima, ne acquisterà in sapore.

Servite con foglie di menta tritate.

Ecco gli ingredienti della mia ricetta:

Capone e zucca in agrodolce
500 gr di zucca (mantovana?)
1 pesce capone (grandinò)
4 porri medi
farina di riso per panare
4 cucchiaini di aceto bianco
2 cucchiaini rasi di zucchero
sale
8 cucchiaini di olio Rosciola dell'oleificio Rosini

Leggi il post su [Cardamomo & Co](#)