



CARNE

## Cappone farcito con salsiccia e prugne



8 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

30 MIN



TEMPO DI COTTURA

1 H 40 MIN



CALORIE

610K

NOTE



### INGREDIENTI

1 Cappone

160 g di Salsicce

160 g di Prugne secche denocciolate

2 Mele Renette

60 g di Provola

20 cl di Vino bianco secco

1 Limone bio

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale e Pepe

### Preparazione

- Mettete le prugne in ammollo in acqua tiepida per qualche minuto, quindi scolatele, asciugatele e riducetele a pezzetti.
- Intanto sbucciate le mele, tagliatele a tocchetti piccoli e metteteli via via in una ciotola, spruzzandoli con succo di limone perché non anneriscano.
- Private la salsiccia del budello, sbriciolatela e unitela alle mele. Aggiungete anche il formaggio tagliato a dadini e le prugne preparate. Condite poi il composto con un pizzico di sale e pepe e mescolate.

- Pulite bene il cappono, lavatelo e asciugatelo, quindi farcitelo con il ripieno e legatelo con dello spago da cucina.
- Fatelo rosolare, per 8-10 minuti a fuoco medio, in una teglia adatta anche al forno con un fondo di olio, girandolo su tutti i lati; successivamente versate il vino e trasferitelo in forno preriscaldato a 180°C.
- Lasciate cuocere per circa un'ora e mezzo, girando di tanto in tanto la carne e bagnandola con il sugo prodotto: se iniziasse ad asciugarsi troppo, aggiungete poca acqua bollente, facendo attenzione al vapore che si formerà.
- Provate la cottura bucando la carne della coscia con uno stecchino: se uscirà poco liquido chiaro, sarà cotto. Trasferitelo su un piatto da portata ed eliminate lo spago; irroratelo con il fondo di cottura e servite il cappono tagliato a pezzi, insieme alla sua farcitura.

Margherita Pini