

LA RECETA

Capón relleno a la meneghina

CULTURA

20_12_2021



Aquí tienes un plato típico milanés que no falta en la mesa navideña. Para rendir un doble homenaje, a la *Natividad* y a Caravaggio.

Ingredientes para 6 personas

1 capón de unos 2 kg

1 zanahoria

1 tallo de apio
1 cebolla
1 cucharada de sal gruesa

Para el relleno

1 cebolla grande
1 bocadillo de pan
1 taza de leche
1 taza de caldo
1 taza de queso parmesano rallado
1 nuez de mantequilla
1 manojo de perejil
2 huevos
Sal y pimienta negra recién molida
1/2 cucharadita de nuez moscada

Preparación

Hacer que el carnicero limpie bien el capón y le saque las entrañas (corazón, hígado). El capón debe cocinarse entero.

Cortar las entrañas en trozos pequeños y dorarlas en el caldo hirviendo durante unos minutos. Picar la cebolla y sofreírla en la nuez de mantequilla. Dejar que el pan se empape en la leche y desmenuzarlo. Pica el perejil. Batir los huevos con sal y pimienta.

En este punto, preparar el relleno: en un bol poner el bocadillo remojado en leche y desmenuzado, las entrañas, el queso rallado, el perejil, la cebolla picada previamente dorada en un poco de mantequilla, nuez moscada, sal, pimienta. Junto con los dos huevos batidos. Mezclar bien todos los ingredientes.

Salpimentar el capón por dentro y por fuera. Introducir el relleno y coser el capón con hilo de cocina.

Ahora poner un poco de agua en una olla lo suficientemente grande para hervir con sal gruesa, zanahoria, apio y cebolla; cuando empiece a hervir se cuece el capón el cual se debe cubrir completamente con agua; cocinar así por 2 horas y media, a la mitad de la cocción voltear el capón para que se cocine uniformemente por ambos lados. Servir acompañado de mostaza de frutas.