

## Filetto Di Capriolo Al Croccante Di Pan Toscano E Due Mandorle

🕒 **Tempo di lettura:** 1 minuto

Con salsa alla sapa

Sicuramente "bio", questa pietanza smentisce le erronee credenze secondo le quali la selvaggina si mangia esclusivamente d'inverno. Questa ricetta, in primis, racconta una preparazione buona tutto l'anno perché non ricorre a marinature selvagge che offuscano il vero sapore, nel nostro caso, del capriolo. Infatti spesso si sente parlare di carni di ungulati che si portano al seguito forti odori di selvatico. Per esperienza personale – visto che mi occupo di tutta la filiera, dal momento della caccia al macello e alla conservazione per poi arrivare ai tavoli della cucina – se ben si lavora nella pulizia del capo, quest'ultimo non avrà alcun cattivo sapore e non emanerà alcun odore spiacevole.

**Ingredienti per una persona:** 1 filetto di capriolo; 20 g di mandorle dolci a filetti; 10 g di mandorle armelline fresche a filetti; pane toscano raffermo grattugiato; 1 uovo; olio extra vergine per friggere; cubi di patate cotte in acqua e zafferano e poi fritti in olio di oliva extra vergine; cubi di rapa rossa conditi con olio, sale e pepe; salsa alla sapa confezionata facendo ridurre leggermente la sapa alla quale poi verrà aggiunta della demi glace aromatizzata all'alloro e timo, qualche spicchio di carciofo brasato e germogli di erbe aromatiche.

Pulire e parare il filetto di capriolo e cucinarlo sottovuoto con erbe a piacere oppure solo con olio e sale leggero per venti minuti a 59°C con l'ausilio del Softcooker. La cottura preventiva in bassa temperatura ci consente di lavorare, in questo specifico caso, il prodotto come da crudo, evitando eccessive perdite di umori da parte delle carni. Abbattere e panare per intero la carne con uovo e pane mescolato ai due tipi di mandorle. Non salare mai l'uovo, friggere e far riposare. Preparare gli ortaggi, friggendo la patata già bollita in acqua e zafferano, in modo da renderli ben croccanti e passare in padella le barbabietole. Aggiustare la salsa e accompagnare al resto del piatto.

By Marcantonio Sagramoso |

Autore



Marcantonio Sagramoso

👤 [Smetti di Seguire](#)

