



## Capponadda ligure: ricetta tradizionale dell'insalata dei marinai

*Un piatto estivo della tradizione ligure preparato con gallette del marinaio, pomodori, acciughe e tonno*

La **capponadda ligure** ci porta in mare, in un tempo indefinito, insieme a una ciurma poco interessata a nutrire lo spirito ma ben più pronta a saziare la fame per rinfrancarsi dalla fatica. Qui, su questa tavola, sulle ginocchia per alcuni, la scodella si riempiva di ingredienti che fecero la loro comparsa più per necessità che per velleità gourmand.

### La galletta del marinaio, protagonista della capponadda

In quella scodella finivano ingredienti semplici e resistenti al tempo, scelti più per necessità che per velleità gastronomiche. Tra questi spicca l'assoluta protagonista: la **galletta del marinaio**, focaccina secca e circolare capace di conservarsi a lungo e per questo indispensabile nelle stive delle navi. Bagnata con acqua di mare o con qualche goccia d'acqua dolce, diventava la base di molti pasti dei marinai liguri.



Galette del marinaio.

Lo stesso ingrediente si ritrova anche a **Carloforte e Calasetta**, in quella Sardegna che conserva ancora forti legami con Genova e con la storia dei marinai liguri diretti verso Tabarca e il commercio del corallo. La capponadda ligure porta quindi con sé anche una piccola geografia del Mediterraneo.

Oltre alla sua storia, la galletta del marinaio è apprezzata anche per la consistenza: regala alla capponadda quella nota croccante che contrasta con la succosità degli altri ingredienti.

Gli ingredienti della capponadda ligure

Oltre alla galletta del marinaio, **nella ricetta della capponadda ligure** compare il **pomodoro Cuore di bue di Albenga oppure pomodori costoluti genovesi**. Vanno tagliati direttamente sopra le gallette, preferibilmente con un coltello seghettato, così che il suo succo inizi ad ammorbidirle e a insaporirle.

Segue l'**olio extravergine d'oliva**, ingrediente fondamentale della cucina ligure. È facile immaginare che anche i marinai ne conservassero una piccola scorta nella cambusa della nave: un alimento prezioso, utilizzato con parsimonia ma capace di arricchire ogni preparazione. Fondamentale anche l'**origano**, che dona aromaticità e profumo al piatto.

La **capponadda ligure** si arricchisce poi con ingredienti che richiamano il mare: **acciuغه sotto sale e mosciame di tonno**

, oppure più semplicemente tonno o ventresca conservati sott'olio. Il piatto si completa con ingredienti della terra: **olive nere taggiasche, cipolle rosse e capperi sotto sale**, elementi che contribuiscono all'equilibrio tra sapidità, freschezza e aromaticità.

Uovo sodo e aceto nella capponadda: sì o no?

Della capponadda ligure esistono diverse interpretazioni. Per alcuni puristi l'**uovo sodo** è un ingrediente imprescindibile, mentre altri lo considerano facoltativo. Lo stesso vale per il **sale**: spesso si preferisce dissalare leggermente capperi e acciughe, lasciando comunque una parte della loro naturale sapidità.

Il piatto viene infine completato con **qualche goccia di aceto di vino bianco**, che dona freschezza e contribuisce a bilanciare i sapori.

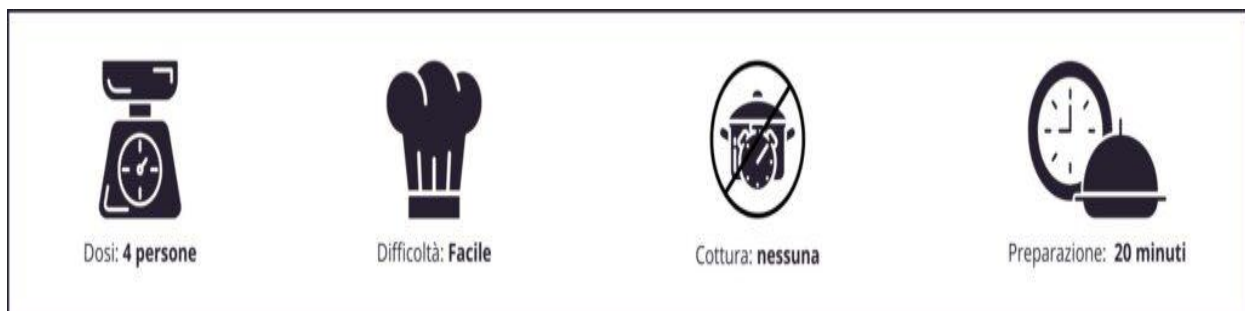
A questo punto la capponadda ligure **deve riposare per almeno 3-4 ore**, così che le gallette del marinaio si ammorbidiscano e tutti gli ingredienti si amalgamino.

Dalla tradizione alle rivisitazioni odierne

Pur partendo da una base tradizionale molto precisa, l'insalata ligure dei marinai si presta anche a piccole variazioni domestiche. Alcuni aggiungono tonno fresco o altre conserve di pesce, altri introducono ortaggi di stagione o modificano le proporzioni degli ingredienti.

La [galletta del marinaio](#) è in grado di donare quell'effetto "crunch" tanto ricercato dai cuochi che si muovono come equilibristi nella ricerca di consistenze diverse.

## Ricetta della capponadda ligure



### Ingredienti

- 250 g gallette del marinaio
- 250 g di pomodori (Cuore di bue di Albenga o costoluti genovesi)
- 4 acciughe sottosale
- 150 g di tonno sott'olio
- 30 g di capperi sottosale
- 2 cipolle rosse
- 70 g di olive taggiasche
- 3/4 uova sode (facoltativo)
- Origano q.b.
- Olio extravergine di oliva
- Aceto di vino bianco
- Sale (facoltativo)

## Procedimento

Spezzate le gallette del marinaio e sistematele sul fondo di un ampio piatto da portata.

Tagliate i pomodori a tocchetti direttamente sulle gallette, in modo che il loro succo inizi ad ammorbidirle e a insaporirle.

Aggiungete l'olio extravergine di oliva, l'origano, il tonno e le acciughe precedentemente dissalate.

Tagliate le cipolle rosse a julienne e unitele all'insalata insieme alle olive taggiasche e ai capperi dissalati.

Se lo gradite, completate con qualche goccia di aceto di vino bianco per dare maggiore freschezza al piatto.

Lasciate riposare la capponadda ligure per almeno **3-4 ore prima di servirla**: questo passaggio permette alle gallette del marinaio di ammorbidirsi e agli ingredienti di amalgamarsi.

Al momento del servizio, disponete su ciascun piatto mezzo uovo sodo.

## Data di creazione

08/03/2026

## Autore

redazione