

Baccalà in umido

Il **baccalà in umido** è una semplice ricetta per la cottura del baccalà nel sugo di pomodoro, assieme a olive nere, capperi e origano. Una classica ricetta mediterranea per mettere in risalto il sapore di questo pesce in tutta leggerezza.

Per la preparazione del **baccalà in umido** è necessario dissalare perfettamente il baccalà e reidratarlo per almeno 48 ore. Tenetene conto quindi e procedete per tempo. Se volete una guida passo passo [cliccate qui](#).

Per la cottura, utilizzare un pesante tegame antiaderente con il fondo spesso e uniforme. Io a volte uso perfino la tajine, perchè il suo coperchio così particolare mantiene la giusta umidità in cottura. Provatela anche voi!

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **290Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 spicchio di [aglio](#)
- 1 [cipolla bionda](#)
- 40 g di [olive nere taggiasche](#) snocciolate
- 40 g di [capperi](#) sotto sale
- 600 g di [baccalà](#) già ammollato
- [Farina di grano tenero](#) tipo 00
- 4 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- 50 ml di [Brodo di pesce](#) o vegetale
- 400 g di [passata di pomodoro](#)
- [Origano](#)
- [Sale](#)
- [Pepe](#) nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Sbucciare l'aglio e la cipolla e tritarli insieme molto finemente.
- Scolare le olive.
- Lavare i capperi sotto acqua fresca corrente per eliminare tutto il sale. Metterli quindi a bagno per almeno una ventina di minuti.
- Sciacquare il baccalà sotto acqua fresca corrente. Eliminare la pelle, le spine e tagliarlo a pezzetti non troppo piccoli.
- Infarinare il baccalà.
- Mettere in una capace padella antiaderente metà olio, farlo scaldare e rosolare i tocchetti di baccalà su tutti i lati. Ritirarli quindi su un piatto coperto da carta assorbente.
- Pulire la padella, mettere il restante olio e il trito di aglio e cipolla.
- Farlo dorare a fiamma media, quindi unire qualche cucchiainata di brodo e proseguire la cottura per 2-3 minuti.
- Aggiungere il pomodoro, le olive, i capperi ben scolati, una manciata di origano e cuocere per 20 minuti a fiamma medio-bassa, coperto.
- Mescolare di tanto in tanto e aggiungere brodo se il sugo restringe troppo.
- Scoperchiare ed assaggiare per regolare di sale.
- Alzare la fiamma, unire il baccalà e farlo cuocere per 5 minuti, girandolo una sola volta a metà cottura, con molta attenzione perchè non si rompa. Con un cucchiaino prelevare un po' di sugo al fondo ed irrorare il pesce, in modo da farlo ben insaporire.
- Unire una macinata di pepe, un filo d'olio a crudo e servire.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Questa ricetta di baccalà è ottima servita con la polenta bianca, oppure con fette di pane abbrustolite.