

Baccalà con peperoni

Ricetta Calabrese

a cura di Francesco Perticone

INGREDIENTI per 1 persona

- 150 gr di baccalà già ammollato
- 150 gr di peperoni
- 10 gr di farina
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)



CURIOSITÀ

La differenza tra il baccalà e lo stoccafisso sta nel metodo di conservazione del merluzzo: il baccalà è merluzzo salato e successivamente essiccato al sole (o con altri procedimenti artificiali), lo stoccafisso è merluzzo essiccato all'aria, senza aggiunta di sale. Furono i Vichinghi a "inventare" il tipo di conservazione dello stoccafisso (il nome deriva dall'inglese stock fish), mentre i Baschi idearono la conservazione sottosale del bacalao. Successivamente i Vichinghi appresero il tipo di conservazione mediante salatura e il baccalà diventò il barometro sulle navi vichinghe: appeso a bordo delle navi, quando gocciolava segnalava una tempesta in arrivo. L'aumento dell'umidità dell'aria infatti faceva sciogliere il sale.



VINO CONSIGLIATO

Cirò

PREPARAZIONE

Infarinare il baccalà, tagliato a pezzi, e scottarlo in olio extravergine di oliva; per eliminare l'olio in eccesso, adagiarlo su carta da cucina. In una padella più capiente, fare cuocere i peperoni (lavati, asciugati e tagliati a listarelle) con olio extravergine di oliva. A cottura quasi ultimata, aggiungere il baccalà e finire di cuocere il tutto. Servire ben caldo.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 300

Proteine	g 35	Colesterolo	mg 75	Fibra	g 3,10
Lipidi	g 12	Ac. grassi saturi	g 2,01	Sodio	mg 753
Glucidi	g 14	Ac. grassi monoinsaturi	g 7,93		
		Ac. grassi polinsaturi	g 1,92		