

Insalata di patate e merluzzo in bagna agretta di acciughe



CURIOSITÀ

L'acciuga, detta anche alicia, è un pesce diffuso in tutto il Mediterraneo, nell'Atlantico e nel Baltico. Simile alla sardina ha un corpo più sottile e affusolato che raggiunge in età adulta i 15-20 cm di lunghezza. Le acciughe appartengono alla categoria del pesce azzurro con la quale condividono forma, dimensione e colore del corpo: la semplicità di preparazione, insieme alla reperibilità delle materie prime, hanno fatto sì che fosse uno dei piatti sempre presenti sulle tavole dei pescatori.

Ricetta Piemontese

a cura di Mariagrazia Scalvo

INGREDIENTI per 1 persona

- 150 gr di merluzzo fresco o surgelato o già ammollato,
- 100 gr di patate
- 2 acciughe dissalate a lungo sotto acqua corrente
- 1 spicchio di aglio
- 30 gr di capperi di Salina (sott'aceto)
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 manciata di origano fresco
- 20 g di olio extravergine di oliva (2 cucchiaini)
- ½ cucchiaino di aceto di vino rosso



VINO CONSIGLIATO
Roero Arneis

PREPARAZIONE

Portare a ebollizione abbondante acqua in una pentola e cuocere il merluzzo per 5 minuti. Scolare, privare dell'eventuale pelle, ridurlo a tocchetti e tenerlo da parte in caldo.

Lavare bene le patate sotto l'acqua fredda corrente e lessarle in abbondante acqua bollente. Scolarle, sbucciarle ancora calde, tagliarle a fettine e tenerle anch'esse da parte in caldo.

Preparare la bagna agretta: scaldare appena l'olio in un pentolino, unire gli spicchi di aglio, sbucciati e tagliati a fettine sottili, lasciarli cuocere per 2/3 minuti. Spegnerne il fuoco e aggiungere le acciughe, dissalate e diliscate, i capperi tritati e l'aceto. Lasciare nuovamente a fuoco il tutto a sobbollire per pochi minuti.

Disporre nei piatti individuali qualche fettina di patate, coprire con il merluzzo e condire con la bagna agretta. Guarnire con un'abbondante manciata di origano e con foglioline di prezzemolo e servire.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 406

Proteine	g 34	Colesterolo	mg 89	Fibra	g 2,60
Lipidi	g 22	Ac. grassi saturi	g 3,68	Sodio	mg 1300
Glucidi	g 19	Ac. grassi monoinsaturi	g 15,18		
		Ac. grassi polinsaturi	g 2,76		