

Stoccafisso all'anconitana

Ricetta Marchigiana

a cura di Paolo Dessì Fulgheri

INGREDIENTI per 1 persona

- 150 gr di stoccafisso già ammollato
- 50 gr di pomodori pelati o meglio pomodorini pachino e 2 cucchiaini di conserva
- 50 gr di patate
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 30 gr di olive nere
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 20 gr di capperi
- ½ bicchiere di vino bianco
- ½ bicchiere di latte
- 20 gr di olio extravergine di oliva (2 cucchiaini)
- Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Sgocciolare lo stoccafisso, asciugarlo e tagliarlo a pezzi di media grandezza. Raccogliarli in una terrina, coprirli a filo con il latte e lasciarli ammorbidire per 2-3 ore. Preparare un trito con tutti gli odori, tagliare le patate a dadi grossi e i pachino o i pelati a pezzetti; raggruppare il tutto in una grossa terrina e mescolare per far amalgamare il tutto. Aggiungere le olive nere e mettere tutto in una capiente pentola o in una teglia; la tradizione dice che sul fondo andrebbero adagiate delle canne per non far attaccare lo stoccafisso. Aggiungere sale e pepe, condire con l'olio, bagnare con vino bianco e aggiungere 1 bicchiere di acqua dove avremo sciolto la conserva e cuocere a fuoco basso.

Si suggerisce di cuocere 1 ora con il coperchio e 1 ora senza coperchio per far addensare il sugo.



CURIOSITÀ

Ad Ancona esiste un'accademia dello stoccafisso all'anconitana, che ne protegge la tradizione e organizza annualmente gare di bravura alle quali partecipano i vari ristoranti della città.

Ancona ha da qualche anno stabilito rapporti regolari con le isole norvegesi dalle quali proviene la materia prima del suo piatto più celebre.

Le navi da Ancona si spingevano fino alle città anseatiche risalendo i fiordi norvegesi e per non fare il viaggio di ritorno senza carico importavano grandi quantità di stoccafisso, specialmente dopo il Concilio di Trento, quando era precetto il mangiar di magro in viglie e durante la Quaresima.



VINO CONSIGLIATO

Verdicchio dei castelli di Jesi oppure Bianchetto del Metauro

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 569

Proteine	g 42	Colesterolo	mg 82	Fibra	g 7,75
Lipidi	g 32	Ac. grassi saturi	g 5,64	Sodio	mg 1,272
Glucidi	g 31	Ac. grassi monoinsaturi	g 21,1		
		Ac. grassi polinsaturi	g 3,85		