

## ENOGASTRONOMIA

---

### ***Baccalà in umido: la ricetta della nonna***

di Niva Florio – Foodblogger e Copywriter

Il **baccalà in umido** è una ricetta tipica della cucina italiana che non presenta difficoltà nella sua preparazione, ma il risultato garantito è un secondo piatto squisito.

Il baccalà è un ingrediente usato in tante preparazioni regionali non solo per la sua versatilità. Soprattutto in passato, era presente spesso sulle tavole degli italiani grazie alla **facilità di conservazione** e al **basso costo**. Ne sono nate quindi tante preparazioni diverse, come il baccalà fritto, al forno, con i peperoni, con le patate o semplicemente condito con olio e prezzemolo.

Quella che vi propongo è la **ricetta del baccalà in umido**, la mia preferita. Il sughetto saporito, reso ancora più stuzzicante dall'aggiunta dei capperi e delle olive, dà al baccalà una marcia in più. Quando portate in tavola questo secondo di pesce, tenete a portata di mano una buona quantità di pane perché la scarpetta è assicurata.

Vediamo insieme come preparare il baccalà in umido secondo la ricetta della mia famiglia e scopriamo qualche abbinamento insolito per rendere particolare un piatto così classico.

#### **Ingredienti per il baccalà in umido**

Per 4 persone:

- 700 g di baccalà ammollato;
- 250 g di cipolle;
- 800 g di pomodori pelati;
- mezzo spicchio d'aglio schiacciato;
- 60 g di olio extra vergine di oliva
- 50 g di capperi sotto sale
- 100 g di olive nere denocciolate;
- prezzemolo q.b.;
- sale fino q.b.;
- pepe nero q.b.

## Procedimento

Per cucinare il baccalà in umido:

1. Dissalate i capperi sotto acqua fredda corrente.
2. Passate quindi ad occuparvi del baccalà: tagliatelo in pezzi e assicuratevi che il pesce sia privo di lische.
3. Riempite una pentola con dell'acqua e portatela ad ebollizione. Non aggiungete sale.
4. Quando l'acqua bolle, immergetevi i pezzi di baccalà e fate cuocere per 5 minuti.
5. A cottura ultimata, scolate il baccalà e tenetelo da parte.
6. Mettete una casseruola sul fuoco e aggiungete l'olio.
7. Tritate la cipolla, schiacciate l'aglio con il manico del coltello e fateli rosolare nell'olio caldo.
8. Quando la cipolla e l'aglio saranno diventati biondi, aggiungete i pomodori e lasciateli cuocere 10 minuti.
9. Aggiungete il baccalà lessato, le olive sminuzzate e i capperi dissalati.
10. Insaporite con un pizzico di sale e di pepe, mescolate delicatamente con un cucchiaio di legno e fate cuocere per un'altra decina di minuti.
11. A cottura ultimata, cospargete con il prezzemolo tritato e servite.

## Con cosa abbinare questo secondo piatto

Il baccalà in umido è un **secondo piatto** perfetto da servire per una cena in famiglia o con gli amici. È ottimo se accompagnato da un **contorno di patate lesse** o di **peperoni arrosto**. Se preferite potete lasciare il sugo un po' più liquido e servire con delle fette di pane abbrustolito. Se cercate un'idea insolita servitelo con della **polenta**.

Un **vino rosso dal corpo medio**, come il Gamay della Valle d'Aosta, o un vino rosso giovane sono i compagni perfetti per esaltare il gusto del baccalà in umido. Qualche chicca per stupire i vostri commensali? Abbinate a questo secondo piatto un **vino rosé** come il Cerasuolo d'Abruzzo oppure con uno **spumante rosé brut** da uve Primitivo della Puglia.

