

SECONDI PIATTI

## Baccalà alla lucana con peperoni sott'aceto: una tradizione da gustare

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Basilicata](#)

DOSI PER: [2 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



### INGREDIENTI PER CUCINARE IL BACCALÀ ALLA LUCANA

BACCALÀ DISSALATO 400 gr  
PEPERONI SOTT'ACETO 200 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE

Se cerchi un **piatto tradizionale** ma **facile da preparare**, il **baccalà alla lucana** fa al caso tuo. Perfetto per le festività, unisce il sapore delicato del baccalà alla tipica vivacità dei peperoni sott'aceto.

### COME FARE IL BACCALÀ ALLA LUCANA

- 1 Fai bollire i tranci di baccalà per 5-6 minuti in acqua bollente non salata. Scolali a fine cottura e tienili da parte. In una padella versa un giro d'olio evo e unisci i peperoni ben

scolati, saltandoli a fiamma viva per qualche minuto.









**2** Aggiusta di sale e aggiungi il baccalà. Sfalda la carne del pesce con la punta di un cucchiaino di legno, mescola e lascia cuocere per circa 10-15 minuti a fiamma bassa. Servi il baccalà alla lucana ben caldo.





RICETTA DEL BACCALÀ ALLA LUCANA: SAPORI AUTENTICI E GENUINI

Il **baccalà alla lucana** è una **ricetta** che incarna l'essenza della cucina tradizionale della Basilicata. **Pochi ingredienti** e una **preparazione semplice** si combinano per creare un **piatto dal gusto unico**, ideale per chi desidera portare a tavola i sapori tipici e genuini del sud Italia. Perfetto per le festività o per una cena all'insegna della genuinità, questa ricetta ti conquisterà con il suo carattere deciso.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa del baccalà già dissalato per risparmiare tempo in cucina.

I peperoni sott'aceto possono essere sostituiti con peperoni freschi, previa una leggera marinatura in aceto.

Per evitare sprechi, conserva il baccalà avanzato in frigorifero per un massimo di due giorni o congelalo per utilizzarlo successivamente in altre ricette.

Accompagna il piatto con crostini di pane raffermo per una nota croccante.

## COME CONSERVARE IL BACCALÀ ALLA LUCANA

**In frigorifero:** conserva il baccalà alla lucana in un contenitore ermetico per un massimo di due giorni.

**Congelazione:** puoi congelare il piatto già pronto, meglio se porzionato, per un massimo di un mese.

**Per scaldarlo:** riscalda in padella a fuoco basso aggiungendo un filo d'olio per mantenere la morbidezza del pesce.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Baccalà alla vicentina: una variante tradizionale veneta del baccalà.

Cozze gratinate: un antipasto semplice e saporito, perfetto per iniziare il pasto.

Zuppa di pesce: una ricetta ricca e saporita ideale per le cene speciali.

Baccalà mantecato con olive: una crema delicata perfetta da spalmare su crostini.