

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di baccalà con la frutta

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



L'insalata di baccalà con la frutta è un piatto jolly, adatto a grandi e piccoli, vegetariani e commensali a dieta, amanti del pesce e amanti delle insalate diverse dalle miste classiche. Questo piatto può essere definito elegante, la leggerezza dei suoi ingredienti lo rende oltre che goloso, anche un perfetto antipasto freddo di cui fare il bis senza rovinarsi l'appetito. Il baccalà, semplice e saporitissimo merluzzo bianco sotto sale, ha un apporto calorico bassissimo e il suo gusto di mare, salato, pungente, ben si smorza con il sapore dolce dei kiwi e quello agrumato dei mandarini. Semplice

e veloce da preparare, è una piacevole novità sul buffet o, perchè no, come work food. Una ricetta speciale che dovete assolutamente provare e vedrete che successo sulle vostre tavole! E se amate questo ingrediente favoloso, vi consigliamo anche un'altra ricetta: lo avete mai provato marinato? È ottimo!

## INGREDIENTI

STOCCAFISSO O BACCALÀ 600 gr  
POMPELMO 2  
KIWI VERDE 2  
ARANCE 2  
MANDARINI 2  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
ARANCE succo - 1  
SALE

## PREPARAZIONE

**1** Se acquistate un baccalà non ammollato, mettetelo a bagno per circa 3 giorni cambiando frequentemente l'acqua o ancor meglio lasciando la ciotola che lo contiene sotto un filo d'acqua corrente.

Quando il baccalà sarà ben dissalato, mettetelo a lessare in abbondante acqua, non salata, con una foglia di alloro.

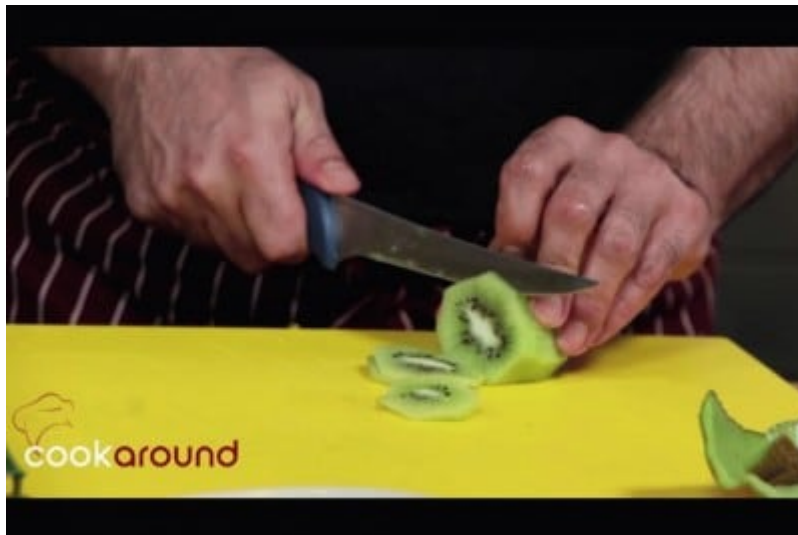


- 2 Nel frattempo prendete gli agrumi e ricavatene gli spicchi tagliati a vivo ovvero rimuovendo anche la pellicina che solitamente ricopre lo spicchio.





- 3 Procedete in questo modo sia con l'arancia che con il pompelmo che con i mandarini mentre per il kiwi sarà sufficiente sbucciarlo ed affettarlo.



- 4 Una volta preparate tutta la frutta, realizzate una citronette emulsionando dell'olio extravergine d'oliva ed il succo di un'arancia con una presa di sale.



- 5 Una volta cotto, prelevate il baccalà dall'acqua e fatelo freddare; qualora abbiate fretta fatelo freddare in una boule d'acqua ghiacciata.



- 6 Una volta freddo, riducete la polpa della baccalà a pezzettini semplicemente sfaldandolo con le mani e assicurandovi che non vi siano lisce residue.



- 7 Condite la polpa di baccalà con la citronette, regolandone la quantità secondo il proprio gusto; regolate di sale se necessario.



- 8 Impiattate il baccalà alternandolo con la frutta, ancor meglio sarebbe se aveste a disposizione un coppapasta per ottenere un risultato più ordinato.



9 Condite leggermente con dell'olio extravergine d'oliva e altra citronette.



10 Servite l'insalata di baccalà ben fredda.

### NOTE

Il baccalà è il merluzzo bianco conservato sotto sale, un ingrediente molto apprezzato in Italia ma la cui qualità migliore in assoluto si trova nel Nord Europa. Il sale permette al baccalà di venire conservato e disidratato, da qui poi la scelta se essiccarlo o conservarlo direttamente. In quest'ultimo caso, il baccalà deve essere lavato e tenuto a mollo per diversi giorni, cambiando spesso l'acqua per eliminare l'eccesso di sale. Se il baccalà dovesse risultare ancora troppo salato in cottura, si può aggiungere un po' di ricotta che aiuta a renderlo meno sapido.