

SECONDI PIATTI

Baccalà al forno con patate

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO:

medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE:

SOLO SE LO COMPRI SOTTO SALE IL TEMPO DI AMMOLLO È DI 3 GG



Il **Baccalà al forno con patate** è un secondo piatto che profuma di casa e di tradizione, capace di competere con i grandi arrostiti della domenica. Questa preparazione è una **ricetta facile per il baccalà** che esalta la sapidità del pesce bilanciandola con la dolcezza delle patate e un'apanatura aromatica dorata. Capire come **cucinare il baccalà al forno** significa prima di tutto trattare la materia prima con rispetto: che tu parta dal prodotto sotto sale o da quello già ammollato, il risultato sarà un piatto ricco, succoso all'interno e croccante fuori.

Se ami questo ingrediente versatile, la cucina italiana offre infinite varianti regionali. Per un gusto deciso, prova il [Baccalà alla lucana](#) con i peperoni cruschi o la ricca Ricetta del [baccalà alla napoletana](#). Chi preferisce consistenze cremose adorerà il [Baccalà alla vicentina](#) facile o il raffinato [Baccalà mantecato con olive](#), perfetto sui crostini.

Cerchi un'alternativa alla cottura in forno? Il

[Baccalà fritto](#) è un classico intramontabile per chi vuole "sgarrare", mentre per una cena più "umida" e avvolgente puoi optare per il [Baccalà in umido con patate](#) o la variante delicata del [Baccalà con porri e patate](#).

INGREDIENTI PER IL BACCALÀ AL FORNO CON PATATE

BACCALÀ AMMOLLATO peso pulito, chiedi "dissalato" in pescheria per risparmiare 3 giorni di tempo! - 1 kg
PATATE medie - 5
PANGRATTATO 4 cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 2
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 100 ml
SALE poco perché il baccalà è già saporito -
PEPE NERO MACINATO

COME FARE IL BACCALÀ AL FORNO CON PATATE

1 Se hai comprato il baccalà già ammollato, sciacqualo velocemente e asciugalo con carta

assorbente.

Pulizia: Tasta i filetti con le dita: se senti delle lisce, rimuovile con una pinzetta. Elimina la pelle (se non ti piace, anche se in cottura diventa gelatinosa e buona) tirandola dalla testa verso la coda.



2 Taglia il baccalà in tranci regolari (circa 8 pezzi o 2-3 pezzi grandi per persona). Tienilo da parte.

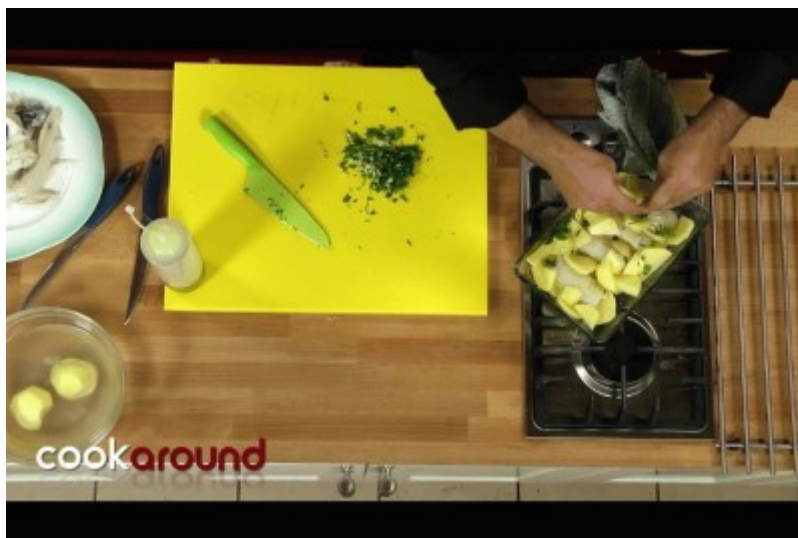
Sbuccia le patate, lavale e asciugale.

Tagliale a fette tonde o a spicchi. Trucco fondamentale: Devono essere spesse circa mezzo centimetro. Se le fai troppo spesse, il pesce cuocerà e le patate resteranno crude. Se le fai troppo sottili, si spapoleranno. Cerca di farle tutte uguali.



- 3 Prendi una pirofila da forno e ungi il fondo con un generoso giro d'olio (circa 4 cucchiari). Crea un letto con le fette di patate sul fondo, sovrapponendole leggermente. Adagia i tranci di baccalà sopra il letto di patate. Inserisci le patate rimanenti negli spazi vuoti attorno al pesce, creando una teglia piena e ricca. Condisci tutto con un altro giro d'olio generoso.





4 Distribuisci un trito di prezzemolo e aglio direttamente sui filetti di pesce: questo darà profumo alla carne.

Ora cospargi tutta la teglia (patate e pesce) con il mix di pangrattato aromatico.

Aggiungi un ultimo filo d'olio sopra il pangrattato (serve a farlo dorare) e, se vuoi, un pizzico di sale solo sulle patate. Il baccalà solitamente rilascia già la sua sapidità.

Inforna in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti.

Il consiglio: A metà cottura, se vedi che il pane scurisce troppo, copri la teglia con un foglio di alluminio. Scoprila gli ultimi 5 minuti per ridare croccantezza.

Verifica la cottura infilzando una patata con la forchetta: se entra come nel burro, è pronto!





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Sostituisci il pangrattato classico con uno certificato gluten-free o con farina di mais fioretto grossa per una panatura ancora più croccante.

Versione light: Riduci la quantità di olio usata per condire le patate e, invece di friggere, sfrutta la cottura ventilata del forno per ottenere croccantezza senza grassi in eccesso.

L'idea vegetariana: Il baccalà è pesce, ma puoi usare lo stesso identico condimento (patate, aglio, prezzemolo, pangrattato) per gratinare delle "bistecche" di cavolfiore o di tofu affumicato.

L'idea WOW: Aggiungi alla teglia una manciata di olive nere taggiasche e qualche pomodorino confit: daranno un tocco di colore e un sapore mediterraneo eccezionale.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: L'ammollo è tutto. Se usi baccalà sotto sale, devi dissalarlo per almeno 3 giorni cambiando l'acqua spesso. Se hai fretta, compra quello già dissalato (o "spugnato"), ma assaggialo sempre crudo (un pezzettino piccolissimo) per verificare che non sia troppo sapido.

Lo sfizio in più: Aggiungi della scorza di limone grattugiata al trito di prezzemolo e aglio per sgrassare il palato e dare freschezza.

L'idea per i bambini: Se storcono il naso davanti al pezzo di pesce intero, usa gli avanzi o i ritagli per fare delle polpette o crocchette di baccalà e patate: le mangeranno senza discutere!

Idea antispreco: La pelle del baccalà è ricca di collagene. Se la togli prima di cuocerlo (come suggerito), puoi bollirla per creare un brodo di pesce ristretto da usare per un risotto di mare.

COME CONSERVARE IL BACCALÀ AL FORNO CON LE PATATE

Il Baccalà al forno con patate si conserva in frigorifero in un contenitore ermetico per 1-2 giorni. Al momento di mangiarlo, scaldalo in forno o in friggitrice ad aria per ridare croccantezza alle patate; il microonde tenderebbe ad ammosciarle troppo.