

ZUPPE E MINESTRE

# Acquacotta della Tuscia

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [35 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



L'**acquacotta della Tuscia** è un piatto tipico della zona del viterbese. Una preparazione contadina, che nella enorme saggezza avevano creato questo piatto per ristorarsi nelle lunghe giornate passate al pascolo o fuori alle intemperie. Una variazione eccellente della ricetta classica, che di certo è adatta a chi vuol mangiare qualcosa di buono e saporito.

## INGREDIENTI

CICORIA 1 kg  
PATATE 4  
PANE CASERECCIO rafferma - 8 fette  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6  
cucchiari da tavola  
CIPOLLE 2  
SALE 2 cucchiari da tè  
NEPITELLA 3 rametti  
POMODORI 400 gr  
UOVA oppure baccalà - 1

## PREPARAZIONE

- 1 In una pentola contenente solamente acqua e sale, mettete a cuocere le patate sbucciate e tagliate a metà, 3-4 spicchi di aglio interi, le cipolle tagliate a fettine, la mentuccia, il peperoncino e i pomodori a pezzi (un tempo, fuori stagione, si usavano i pomodorette piccoli a grappolo, oggi si può anche usare la polpa di pomodoro in bottiglia, oppure i pelati in scatola).



- 2 Se utilizzate la cicoria selvatica, dovrete sbollentarla a parte per qualche minuto, per eliminarne il sapore amaro non a tutti gradito e dovrete aggiungerla in un secondo momento alla preparazione.

Se utilizzate, invece, quella coltivata, potrete aggiungerla fin dall'inizio.



- 3 Per ottenere un piatto unico più completo e più gradevole, potrete, a metà cottura, aggiungere il baccalà tenuto a mollo dalla sera precedente, anche la parte meno pregiata (le cosiddette “orecchie”), tagliato a quadrati non troppo piccoli. In alternativa al baccalà, sempre nella forma di piatto unico, a fine cottura potrete aggiungere un uovo a persona, cotto "in camicia" nel brodo della stessa zuppa o addirittura sbattuto dentro.



- 4 Durante la cottura dovrete prestare attenzione a mantenere una certa quantità di liquido, appena sufficiente per inzuppare il pane, aggiungendo acqua calda o brodo di dado. A cottura ultimata, versate sul pane casereccio invecchiato di alcuni giorni predisposto nei piatti fondi singoli (in genere sono sufficienti due sottili fette a persona), il brodo di cottura insieme con la cicoria, le patate e un pezzetto di baccalà o l'uovo in camicia, in

modo da avere presenti per ogni piatto tutti gli ingredienti.

Lasciate riposare per qualche minuto con il piatto coperto, in modo che il pane si possa bagnare adeguatamente, poi gettate via tutto il liquido residuo non assorbito dal pane ed irrorate la zuppa abbondantemente con olio extravergine di oliva della zona, di sapore robusto e caratteristico.

## NOTE

### **In cosa si differenzia dalla tradizionale acquacotta?**

Questa zuppa viene cotta in acqua senza soffritto e soprattutto senza grassi di origine animale, e prevede l'aggiunta del baccalà.

### **È un piatto equilibrato?**

Grazie alla presenza di carboidrati, fibre e proteine, può essere considerato come il "piatto unico" più completo. Una porzione abbondante di questa acquacotta, compreso il baccalà e una dose di 40 g di olio extravergine di oliva, ha circa 700 calorie.

### **Esistono altre varietà?**

In provincia di Viterbo (Tuscia) ancora oggi si gustano altre varietà di acquacotta tradizionale, fatte con le verdure più varie e seguendo la loro stagionalità naturale.

### **Vista la presenza del baccalà mi daresti altre idee con questi ingredienti?**

Puoi provare quello alle [cipolle](#) e alla [maremmana](#)