

SECONDI PIATTI

Baccalà alle verdure

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa** / Italia

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **25 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Il baccalà alle verdure è un modo insolito di realizzare un piatto con questo ingrediente saporito e gustoso dalla spiccata sapidità. La ricetta è semplicissima e vi permetterà di fare un'ottima figura se avete ospiti a tavola. Questo infatti è un piatto che soddisfa la voglia di pesce anche per coloro che hanno difficoltà a reperire del pesce fresco. Anche perché ricordiamolo, il baccalà è ottenuto dall'essiccazione e dalla salatura del merluzzo norvegese che poi per essere consumato deve essere reidratato e dissalato. Il baccalà cotto con abbondante pomodoro e verdure costituisce un'ottima soluzione per chi vuole controllare

l'apporto calorico senza perdere il gusto dei piatti. Provate questa ricetta e di certo sarà di vostro gradimento! Se poi lo amate in maniera particolare e cercate sempre nuovi modi per fare qualche ricettina sfiziosa con esso, ve ne lasciamo un'altra molto saporita: avete mai fatto le [crocchette](#)? Sono sfiziosissime!

INGREDIENTI

BACCALÀ di filetto già ammollato - 800 gr
PEPERONI ROSSI 1
PEPERONI VERDI 1
ZUCCHINE 2
PATATE medie - 2
PASSATA DI POMODORO 1 cucchiaio da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Quando volete fare il baccalà alle verdure per prima cosa tagliate il baccalà in tranci da circa 100 g ciascuno e ripulitelo da eventuali lisce rimaste.

Fate scaldare in una casseruola dell'olio insieme ad un aglio intero e soffriggetevi le zucchini tagliate a cubetti, le patate a cubetti e i peperoni tagliati a listarelle.



2 Lasciate cuocere il tutto per circa 10 minuti, quindi aggiustate di sale e condite con del pepe a piacere.

Aggiungete, a questo punto, la passata di pomodoro e i filetti di baccalà.



3 Lasciate cuocere per 15 minuti a fiamma dolce, fino a cottura ultimata.

Servite il baccalà caldo con il sugo di verdure.