

SECONDI PIATTI

Baccalà in umido con i ceci

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa** / Italia

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **140 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Ricetta dai sapori antichi, il connubio tra legumi e baccalà è legato alla cucina montanara di altri tempi. Spesso nelle località di montagna l'unico pesce che riusciva ad arrivare era il baccalà, grazie alla tecnica di conservazione utilizzata nella sua lavorazione. Spesso il baccalà veniva arricchito da legumi, proprio come in questa ricetta. Seguite il passo passo per fare il **baccalà in umido con i ceci**, è buonissimo!

INGREDIENTI

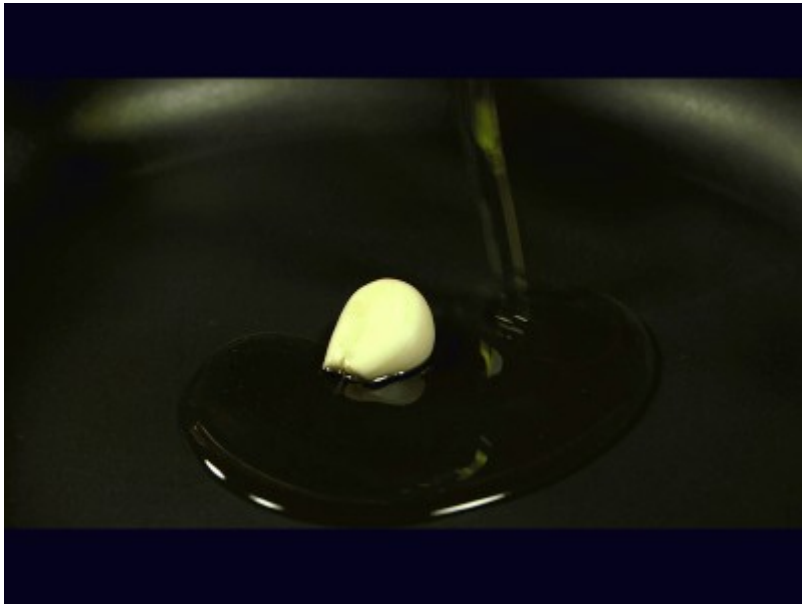
STOCCAFISSO O BACCALÀ già ammollato - 800 gr
CECI secchi - 250 gr
PATATE 600 gr
POMODORO PELATO 800 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
CIPOLLE 1
SEDANO 1 costa
ALLORO 1 foglia
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiai da tavola
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE
facoltativo - 1
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Mettete in ammollo i ceci per 12 ore, quindi scolateli e trasferiteli in una casseruola. Riempite la casseruola con acqua fredda, aggiungetevi una foglia d'alloro e fate cuocere i ceci per 1 ora e mezza.

Al termine della cottura dei ceci, salateli.

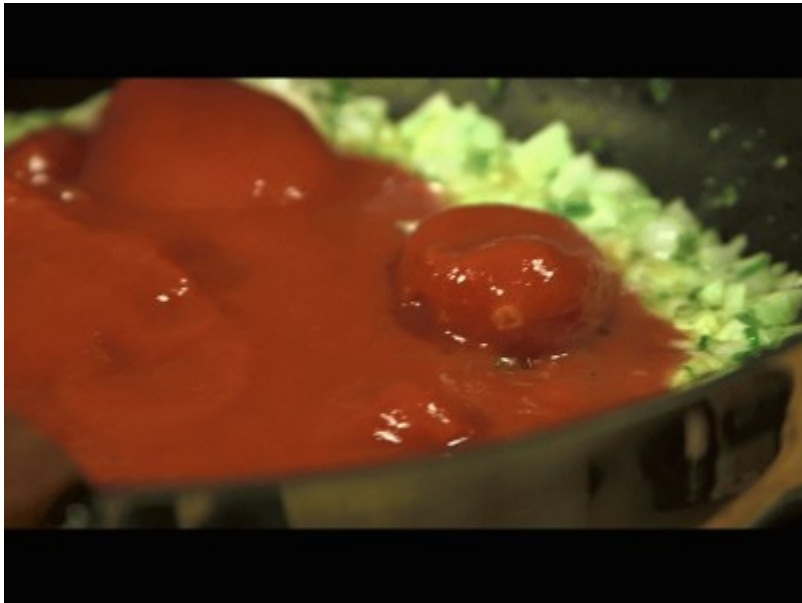
Sbucciate uno spicchio d'aglio, aggiungetelo in padella e fatelo soffriggere con un giro d'olio extravergine.



2 Nel frattempo, preparate un trito di cipolla, sedano e prezzemolo; non appena l'olio incomincia a sfrigolare aggiungete il trito aromatico e soffriggete il tutto.



3 Unite i pelati e proseguite la cottura.



4 Quando il sugo a preso un po' bollore, aggiungete i ceci già cotti e mescolate.



- 5 Scaldate un bel giro d'olio extravergine in un'altra padella; quindi aggiungete le patate tagliate a dadotti e farle arrostire.





6 Unite le patate arrostate al sugo di ceci e mescolate il tutto.



7 Ora preparate il baccalà: tagliate il pesce a bocconcini e passateli nella farina.



8 Friggete i bocconcini in una padella con un fondo d'olio extravergine.



- 9 Prelevate il baccalà e trasferitelo nella padella con il sugo e regolate di sale e pepe.
Lasciate insaporire il baccalà nel sugo per circa 15 minuti.



- 10 Servite il baccalà con i ceci in umido ben caldo con una spolverata di prezzemolo e pepe fresco.

