

SECONDI PIATTI

Melanzane ripiene di baccalà

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 25 min COTTURA: 35 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Melanzane ripiene: potreste pensare che si tratti di un contorno ma in realtà è un vero e proprio secondo. Infatti la melanzana è più di un contenitore, ed il baccalà non lo si può certo definire solo un ripieno.

Un insieme veramente particolare e saporito, un mix di sapori unici, particolari ed avvolgenti che di certo non passerà inosservato. Seguite il passo passo e scoprirete la bontà di questo piatto.

INGREDIENTI

BACCALÀ filetti - 2

MELANZANE 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

150 ml

POMODORI 2

CIPOLLE 1

SPICCHIO DI AGLIO 2

PREZZEMOLO 1 rametto

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la ricetta delle melanzane ripiene al baccalà, lavate le melanzane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza, scavatele e cospargetele di sale mettendole capovolte perché perdano acqua.



- 2 Nel frattempo soffriggete in una padella con l'olio caldo, la cipolla tritata con l'aglio, aggiungete i pomodori a pezzi e il baccalà spinato e spezzettato, il sale, il pepe e una manciata di prezzemolo tritato.



3 Riempite le melanzane con il composto e mettete in forno a 180°C per 20 minuti circa.

Servite calde.



CONSIGLI

Da dove si ricava il baccalà?

Il baccalà deriva da un processo di essiccazione e salatura del merluzzo pescato nei mari del Nord. Non può essere consumato tal quale ma ha bisogno di un periodo di reidratazione.

Potrei sostituire il baccalà con dell'altro pesce?

Sì se non ti piace puoi creare un mix di tonno, capperi e olive.

Quanto tempo posso conservare questa preparazione?

Puoi conservarla per un giorno al massimo in frigorifero, ma trattandosi di pesce ti consiglio di consumarla subito.

Potrei usare questo ripieno anche con le zucchine?

Certo, verrà ottimo!

Mi daresti altre ricette con il baccalà? Lo adoro!

Prova il [baccalà marinato](#) e le [crocchette di baccalà](#)