

SECONDI DI PESCE

Baccalà in teglia

Tradizione: Provincia di Campobasso, Molise

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

Filetto di baccalà di 700 g	1
Peperoni piccoli sott'aceto	2
Pinoli (bustine da 40 g)	2 bustine
Uvetta sultanina	50 g
Mollica di pane casereccio	200 g
Olio d'oliva extra-vergine	1 cucchiaio
Alloro	1 rametto

■ Preparazione

- 1 Per una buona riuscita del piatto, se si compra il baccalà salato ed essiccato, bisogna tenerlo a mollo per 3 / 4 giorni cambiando continuamente l'acqua che deve rimanere sempre piuttosto limpida.
- 2 Lo scopo dell'operazione è di eliminare il sale e di ammorbidire il pesce preparandolo alla cottura.
- 3 Giunto il momento di preparare la pietanza, scolare il baccalà e privarlo della pelle tirandola con le mani e delle spine sfilandole dai pezzi grossi che interi serviranno per le porzioni.
- 4 Preparare a parte un composto con la mollica di pane casereccio grossolanamente sbriciolata, un cucchiaio di olio, i peperoni sott'aceto fatti a pezzettini, i pinoli interi, una foglia di alloro e l'uva passa preventivamente ammollata 10 minuti in poca acqua.
- 5 Coprire il fondo di una teglia da forno prima con un filo di olio e successivamente con un tappeto di foglie di alloro disposte una accanto all'altra senza sovrapporsi.
- 6 Fare poi uno strato di baccalà ed aggiungere un filo d'olio. Coprire con il composto al quale avrete sottratto la foglia di alloro e di nuovo stendere un filo di olio questa volta un po' più abbondante.

7

Infornare a forno caldo 180 gradi e cuocere per circa 45 minuti avendo cura di coprire la teglia con foglio di alluminio gli ultimi 15 minuti ad evitare di rosolare la mollica di pane e per tenere ben morbido il pesce.