

Baccalà all'insalata

Ingredienti per 8 persone:

1 kg di baccalà ammollato

2 limoni

1 aglio

10 olive verdi

10 olive nere

qualche "pupacchiella o paparaccella", ossia i tipici peperoni rotondi, a volte anche piccanti, e conservati con acqua, sale ed aceto
prezzemolo q.b.

Esempio di preparazione: Lessare il baccalà già ammollato, aggiungendo qualche fettina di limone. A cottura ultimata, lasciar raffreddare ed eliminare la pelle e le spine. Disporre il pesce in un ampio piatto da portata, decorandolo con le olive verdi e nere, pezzettini di aglio, sottoaceti, fettine di limone fresco e prezzemolo sminuzzato.

Come ammollare il baccalà: Di solito per rinverdire il baccalà ed eliminare tutto il sale sono necessari almeno tre giorni, cambiando continuamente l'acqua (i pezzi ne devono essere completamente ricoperti). A volte bastano due giorni, tenendo conto della grandezza del pesce e del quantitativo di sale.

Valori nutrizionali per porzione: 143 kcal

