

Baccalà al Marsala con olive nere

written by Rita Mighela | 07/01/2017



È una ricetta semplicissima da preparare e adatta a chi desidera un piatto sano e povero di grassi ma il Baccalà al Marsala con olive nere è soprattutto un piatto buonissimo.

Il [baccalà](#) essendo un pesce è dotato di moltissime proprietà ed è facilmente digeribile ma si caratterizza anche per essere un alimento magro e ricco di proteine, vitamine e sali minerali. Particolarmente adatto alle diete dimagranti è anche ricco di Omega 3 che hanno la proprietà di

ridurre il [colesterolo](#) “cattivo”, aumentando quello “buono”.

Ricetta del Baccalà al Marsala con olive nere

Categoria: secondi piatti

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Persone: 6

Durata: circa 30/40 minuti

Forno: preriscaldato a 190°

Ingredienti per 6 persone

- 1 kg di baccalà dissalato e ammollato
- 120 grammi di olive nere cotte al forno
- 100 ml di olio extravergine di oliva
- ½ bicchiere di Marsala semisecco
- 1 cucchiaino colmo di capperi sotto sale
- 1 cipolla media
- Sale q.b.
- 1 tazza circa di farina 00

Preparazione

In un tegame scaldate l'olio e fate appassire la cipolla tritata finemente, unite i capperi dissalati e tritati, le olive denocciolate e sminuzzate e lasciate insaporire per un minuto. Aggiungete il Marsala e sfumate, quindi spegnete la fiamma e tenete da parte.

Eliminate la pelle ed eventuali residui di lisca al centro del baccalà, tagliatelo a tocchetti e lavateli sotto acqua corrente. Tamponate con carta da cucina per asciugarli e infarinate bene.

In una pirofila, versate un paio di cucchiaini del condimento a base di olio, disponete in file leggermente sovrapposte i pezzi di baccalà infarinato. Cospargete il pesce con il restante condimento, coprite la pirofila con carta alluminio e infornate in forno preriscaldato a 190°.

Cuocete per circa 20 minuti, poco prima della cottura scoprite la teglia e fate dorare la superficie.

Servite il baccalà al marsala e olive nere nei piatti e irroratelo con il liquido di cottura rimasto.