

Bacalà alla vicentina approvata dalla “venerabile confraternita del bacalà alla vicentina”.

Ingredienti per 6 persone

- ½ Kg di stoccafisso
- 120 gr di cipolle
- ¼ di litro di olio di oliva
- 2 sarde sotto sale
- ¼ di litro di latte fresco
- poca farina bianca
- 25 gr di parmigiano grattugiato
- un ciuffo di prezzemolo tritato
- sale e pepe

Preparazione

Ammollare lo stoccafisso in acqua fredda, cambiandola ogni 4ore, per2 giorni.

Levare la pelle.

Aprire il pesce per il lungo e togliere lisca e spini.

Tagliarlo a pezzi quadrati possibilmente uguali.

Infarinarli.

Rosolare le cipolle in abbondante olio e aggiungere le sarde, pulite dalle lische, e tagliate a pezzettini.

Spegnere il fuoco e unire il prezzemolo tritato.

Disporre i pezzi di stoccafisso, preventivamente infarinati, in una teglia di terracotta o alluminio.

Irrorarli con il soffritto.

Ricoprire il pesce con il latte, aggiungendo il parmigiano, il sale e il pepe.

Unire il rimanente olio, fino a ricoprire tutti i pezzi, livellandoli.

Cuocere a fuoco molto dolce per circa 4 ore e mezza, muovendo di tanto in tanto il tegame in senso rotatorio, senza mai mescolare.

In termine vicentino, questa fase di cottura si chiama “pipare”.

Servire ben caldo con polenta in fetta.

E' ancora ottimo dopo un riposo di 12-24 ore.

Servire con vino Vespaiolo(di Vicenza), Durello (dei monti Lessini)oppure Rosso di Barbarano.

Periodo tipico per la preparazione: settembre, ottobre e novembre.

Se volete assaggiare il vero bacalà alla vicentina, preparato dai vicentini, non potete fare altro che partecipare all'annuale sagra che si svolge gli ultimi sabato e domenica di settembre a Sandrigo, la patria storica del bacalà.

Aspetti nutrizionali del bacalà

Le proteine del bacalà posseggono elevato valore biologico, contenendo tutti gli amminoacidi essenziali. Contrasta con questa ottimale dotazione proteica, la completa assenza di carboidrati o glucidi.

I lipidi, sono qualitativamente interessanti. Fra le vitamine presenti nel baccalà, spiccano, in quanto ad abbondanza, la vitamina PP e la B1. E' invece assente la vitamina C. Noto, fra i minerali del baccalà, la ricchezza in calcio e fosforo. Prima del processo di essiccazione, dal merluzzo fresco viene separato il fegato, dal quale si ricava l'olio di fegato di merluzzo, ricco di vitamina D.

La polenta di mais, priva di vitamina PP e povera degli amminoacidi essenziali, di cui invece è ricco il baccalà, compensa abbondantemente il difetto di carboidrati di quest'ultimo (a cura di Noris Siliprandi)

