

Bocconcini di merluzzo coi pomodorini secchi

Il merluzzo è uno di quei pesci che si adattano a tantissime preparazioni e, specialmente, che riesce sempre bene!

In questa ricetta l'ho voluto preparare fatto a bocconcini e accompagnato dal profumo dei pomodorini secchi in modo da cuocerlo rapidamente ottenendo comunque un piatto saporito e colorato.

Chiaramente io, qui in mezzo alle montagne, il merluzzo lo trovo più facilmente surgelato che fresco; ma sempre con una scelta molto ricca.

Qui ho usato i filetti ricavati dalla parte finale del merluzzo, in pratica la coda, perché è una parte che si sfalda pochissimo ed è quindi l'ideale per una preparazione che viene rigirata più volte in padella.
(e fra l'altro costa pure di meno...)

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, per due persone:

merluzzo (code)	g.	300
filetti acciuga	pz.	2
pomodori secchi sott'olio	pz.	4
pomodorini ciliegini	pz.	4
olio EVO	CT.	1
verdure per soffritto	CT.	1
aglio	spicchi	1
vino bianco	CT.	2
capperi dissalati	CT.	1
sale e pepe		QB.
prezzemolo		Ad Lib.

Preparazione:

Dissalare e sfilettare un'acciuga sotto sale, ricavarne due filetti.

Tagliare a bocconcini non troppo piccoli il filetto di coda di merluzzo già pulito.

Far scaldare in una padella antiaderente l'olio d'oliva e aggiungervi il misto di verdure da soffritto tritate (magari quelle della scorta preparata in anticipo...), i filetti d'acciuga e lo spicchio d'aglio tritato finissimo (o, meglio ancora, spremuto).

Nel frattempo, condire il merluzzo con sale e limone, poi asciugarlo bene e infarinarlo.

Scrollare la farina in eccesso con un setaccio.

Aggiungere i bocconcini di merluzzo e farli colorare bene.

Bagnare col vino bianco, farlo asciugare a fuoco vivo e quindi completare coi pomodorini secchi a pezzetti, i ciliegini a spicchi e i capperi.

Aggiustare di sale e pepe, coprire e proseguire la cottura a fuoco medio per circa cinque minuti.

Cospargere di prezzemolo, mescolare delicatamente e distribuire nei piatti accompagnando con riso in bianco o, come nelle foto, al curry.

Buon appetito!