

Crocchetta tiepida di baccalà, insalata aromatica e cipolle rosse in agrodolce

Menu elaborato dall' IPSSAR "F. De Cecco" di PESCARA
Revisione e commenti nutrizionali di Amedeo Schipani S.I.M.P.e S.V.



Ingredienti per 4 persone

Per le crocchette

Baccalà dissalato: 220 g
Olio extra vergine di oliva: 20 g
Aglione: 1 spicchio
Alloro: 1 foglia

Patate: 80 g
Olio extra vergine di oliva: 20 g
Buccia di mezzo limone
Sale e pepe q.b.

Pane raffermo grattugiato e albume per la panatura
Olio per friggere

Per l'insalata aromatica

Valeriana: 300 g
Germogli di soia: 150 g
Germogli di cipolla: 50 g
Rucola: 50 g
Olio extra vergine di oliva: 20 g
Sale q.b.

Per le cipolle rosse in agrodolce

Cipolle rosse: 150 g
Acqua: 450 ml
Vino rosso: 50 ml
Aceto: 100 ml
Zucchero: 30 g

Preparazione

In una padella far soffriggere l'aglio, unire il baccalà, far rosolare leggermente; unire l'alloro e portare a completo assorbimento. Eliminare l'aglio e l'alloro. Spappolare il baccalà.

Nel frattempo bollire le patate, spellarle e schiacciarle.

Grattugiare la buccia di mezzo limone.

Preparare le crocchette unendo tutti gli ingredienti, passarle prima nell'albume e poi nel pane grattugiato, e friggerle. Mettere quindi le crocchette su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

Per le cipolle in agrodolce metterle in una pentola insieme con l'acqua, il vino, l'aceto e lo zucchero e cuocerle, avendo l'accortezza di lasciarle croccanti.

Per l'insalata aromatica tagliare a pezzetti e unire gli ingredienti, aggiungere l'olio e il sale.

Servire le crocchette un po' tiepide, accompagnandole con le cipolle in agrodolce e l'insalata aromatica.

Valutazione

Mangiare il baccalà a natale è una tradizione, mangiarlo fritto lo rende ancora più appetibile e saporito. Il baccalà è un alimento ricco di proteine e povero di grassi, che sono comunque in gran parte acidi grassi omega 3. Il contenuto calorico non è elevato (95 kcal/100 gr). Naturalmente bisogna tener conto anche dell'olio che viene assorbito con la frittura (poco, se la frittura è fatta bene, con una buona impanatura che riduce la quantità di olio assorbito). Le patate forniscono un buon quantitativo di carboidrati. L'aglio, l'alloro e la buccia di limone aggiungono aromi caratteristici, che ben si sposano con il baccalà.

L'insalata aromatica unisce la delicatezza e il gusto dolce della valeriana (più correttamente valerianella, o songino) con il gusto più deciso e piccante della rucola, il gusto un po' insolito dei germogli di soia e dei germogli di cipolla. Sono verdure ricche di minerali, di vitamine, di fibre (utili per combattere la stipsi).

La cipolla rossa in agrodolce unisce al piacevolissimo gusto agrodolce notevoli proprietà antiossidanti dovute all'alto contenuto di polifenoli (come la quercetina) e proprietà diuretiche.