
Baccala con caponata di melanzane, peperoni e cumino

Autore: Massimiliano Fattorini

Fonte: Città Nuova

I trucchi del nostro chef per rendere croccante il pesce e valorizzare un'erba da campo profumatissima anche con le zuppe. Dal blog [La piccola casa](#)

Per chi non conosce il cumino dei campi, si tratta di una pianta generalmente biennale che cresce spontanea nei prati, si usano sia le foglie che i semi ed una sapore che richiama l'anice. Se vi capita di trovarlo prendetene una piantina è ottimo non solo con il pesce ma anche in zuppe e insalate.

Per quanto riguarda il baccalà, anche se già sciacquato vi consiglio di passarlo ancora sotto l'acqua in modo da eliminare il più possibile il sale in eccesso. Questa volta ho optato per una cottura veloce, l'importante in questi casi è cercare di fare dei tranci tutti uguali in modo da aver gli stessi tempi di cottura. Vi consiglio inoltre di farlo andare dalla parte della pelle a fiamma vivace in modo da farla diventare croccante e girarlo solo all'ultimo in modo non disfarlo e "colorarne" la polpa bella soda.

Ecco quindi la semplice ricetta per questo ottimo baccalà con caponata di melanzana, peperoni e cumino dei campi:

Ingredienti per quattro persone

600 grammi di baccalà
cumino dei prati fresco
una piccola melanzana
mezzo peperone
due coste di sedano
due scalogni
due cucchiaini di capperi sotto sale
100 grammi di polpa di pomodoro
Olio extravergine di oliva
sale e pepe

Mettere a bagno il baccalà e sciacquarlo più volte per eliminare il sale. Nel frattempo preparare la caponata: lavare le verdure, eliminare i semi dal mezzo peperone e la parte verde dalla melanzana. Tagliare la melanzana a fette spesse circa 3 o 4 millimetri e lasciarla riposare su un passino con del sale grosso (eliminare parte dell'acqua e l'amaro), passata un'ora levare il sale della melanzana e tagliarla a brunoise (piccoli cubetti della dimensione di circa 3 millimetri per lato) insieme al peperone e i sedano; tritare finemente lo scalogno. In una padella abbastanza capiente far scaldare due cucchiai di Olio di oliva extra vergine e far andare dolcemente la brunoise di melanzane, peperone e sedano insieme allo scalogno. Far appassire leggermente facendo saltare di tanto in tanto per una decina di minuti quindi aggiungere i capperi, avendoli risciacquati prima, la polpa di pomodoro e un po' di cumino dei campi tritato, spolverare con il sale, rimescolare e cuocere a fiamma morbida ancora per cinque minuti. Lasciare quindi riposare con il coperchio.

Tagliare a rettangoli uguali il baccalà, versare un filo d'olio in padella, quindi cuocere il per tre o quattro minuti (dipende dallo spessore) a fiamma vivace il baccalà dalla parte della pelle, versare un po' di pepe e cumino sulla polpa del baccalà, quindi girarlo delicatamente e farlo cuocere per pochi secondo dal lato della polpa, gusto per farli prendere il colore.

Servire i pezzi del baccalà al centro del piatto e coprirli con un po' di caponata, quindi decorare con un rametto di cumino dei campi.