



BACCALA' ALL'ISLANDESE



CHEF DAGNY ROS ASMUNSDOTTIR
CUOCCA ISLANDESE, CONDUTTRICE
TV E AUTRICE DEI LIBRI DI CUCINA
EASY ICELAND E EASY NORDIC.



TEMPO
30 MIN



DOSI PER
4

UNA DELIZIOSA RICETTA TRADIZIONALE DALL'ISLANDA, PAESE DI PROVENIENZA DELLO CHEF DAGNY ROS ASMUNSDOTTIR. A VOLTE CHIAMATO "PLUCK" E ORIGINARIAMENTE CUCINATO CON GLI AVANZI, ORA È UNA VERA PRELIBATEZZA.



IL MERLUZZO È UN PESCE ESTREMAMENTE POPOLARE E FA PARTE DELLA DIETA EUROPEA SIN DALL'ETÀ DELLA PIETRA. SONO TRE LE SPECIE DI MERLUZZO CONOSCIUTE: ATLANTICO, DEL PACIFICO E DELLA GROENLANDIA.

INGREDIENTI

- 600 g di merluzzo cotto MSC (o qualsiasi pesce bianco sostenibile) o avanzi di pesce
- 600 g di patate lesse
- 2 o 3 cipolle
- 350/400 ml di latte
- 50 g di burro
- 3 cucchiaini di farina
- 2-4 cucchiaini di pepe bianco
- Sale marino
- Da 50 a 100 ml di acqua e un po' di brodo di pesce o vegetale
- Erba cipollina tritata (facoltativa)

(Suggerimento: puoi anche insaporire questo piatto aggiungendo del formaggio grattugiato alla fine e mettendolo in forno).

E ricordati di scegliere il marchio blu!



PROCEDURA

1. Taglia il pesce e le patate a pezzetti molto piccoli e trita finemente le cipolle.
 2. Sciogli il burro in una pentola capiente e friggi le cipolle fino a renderle traslucide. Versaci sopra l'acqua e lascia bollire leggermente fino a quando non sarà quasi del tutto evaporata.
 3. Cospargi con la farina e mescola bene. Aggiungi il latte mescolando e lascia cuocere a fuoco lento per 5 minuti.
 4. Aggiungi il pesce, mescola bene e lascia bollire per un po'. Condisci con sale e tanto pepe.
-)" Aggiungi anche le patate, mescola e fai cuocere il tutto fino ad ottenere una spessa purea. Assaggia e se necessario aggiungi altro sale e pepe.
- *" Versalo in una ciotola e cospargilo, se ti piace, con l'erba cipollina. Servilo caldo con pane di segale scuro e burro.