

Merluzzo alla livornese

Il **merluzzo alla livornese** è un secondo piatto della tradizione Toscana, ma preparato con diverse varianti in molte altre parti d'Italia. I filetti di merluzzo cuociono lentamente insaporendosi con pomodoro, cipolla, aglio e origano o basilico, a seconda della stagione. In estate preferire il basilico e una dadolata di pomodoro fresco, nelle altre stagioni origano e pomodori pelati.

Il **merluzzo alla livornese** è ottimo con filetti di merluzzo freschi, meglio se di spessore consistente, ma si può preparare anche con i cuori di merluzzo surgelati. In questo caso farli scongelare nel frigorifero per almeno 6 ore, oppure nel microonde.

Servire il **merluzzo alla livornese** con buone fette di pane, fresco oppure bruschettato. Con la stagione fredda è ottimo anche con la polenta bianca.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 350Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di filetti di merluzzo
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 1 spicchio di aglio
- 8 olive nere toste
- 400 g di pomodori pelati o di pomodori freschi
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 50 ml di Brodo vegetale o di pesce
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 foglie di basilico
- Origano o basilico a piacere

PREPARAZIONE

- Lavare i filetti di merluzzo e tagliarli a pezzi regolari. Io di solito tolgo le parti più sottili, che utilizzo per preparare la pasta o le frittelle, e scelgo solo quelle più spesse e carnose.
- Pulire la cipolla e tritarla molto finemente.
- Spellare l'aglio e tritarlo, oppure spremerlo con l'apposito attrezzo.
- Snocciolare le olive.
- Se usate i pelati metterli in una ciotola e tagliarli a tocchetti assieme al loro succo di conservazione. Se usate i pomodori freschi lavarli, sbollentarli per qualche secondo in acqua, quindi pelarli, tagliarli a metà, rimuovere i semi e tagliare la polpa a cubetti.
- Mettere in una padella o in una casseruola bassa antiaderente l'olio, il trito di aglio e cipolla e portarla sul fuoco.
- Far soffriggere a fiamma media, quindi unire un po' di brodo e proseguire la cottura per 5 minuti.
- Alzare la fiamma, unire i filetti di merluzzo e fargli prendere colore da entrambi i lati. Attenzione nel girarli perché sono piuttosto delicati e si rompono facilmente.
- Unire negli spazi fra un filetto e l'altro il pomodoro e le olive.
- Scuotere appena la padella, unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e origano o basilico a seconda della stagione.
- Cuocere a fiamma bassa, coperto, per 20 minuti.
- Muovere un po' gli ingredienti di tanto in tanto scuotendo delicatamente la padella, senza mai mescolare, e raccogliere un po' di sugo con un cucchiaino per cospargere i filetti di pesce in superficie.
- A fine cottura raccogliere pesce e sughetto con una larga paletta, disporre in un piatto da portata, unire un filo d'olio a crudo e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Se avanza è possibile conservare il pesce così cucinato per un giorno in frigorifero. E' ottimo a temperatura ambiente o appena riscaldato.

Spesso preparo questo piatto assieme ad un antipasto di cozze e vongole. Utilizzo quindi parte del fondo di cottura filtrato al posto del brodo vegetale per la cottura del merluzzo. Attenzione però a regolare il sale. Assaggiate!