

Baccalà con panatura di mais, insalatina di carciofi al limone e crumble di pane integrale speziato

Un secondo di pesce fresco e croccante: la nostra versione di baccalà con panatura di mais, insalatina di carciofi e pane speziato. Provalo subito!



Per realizzare un **secondo piatto gourmet** oggi ti proponiamo del **baccalà** cotto al forno con **panatura di mais**, arricchito da un'**insalatina di carciofi al limone** e quel tocco in più dato dal **crumble di pane integrale speziato**. Un insieme di gusti perfetti per accompagnare i **pranzi** o le **cene** primaverili con gli ospiti. Tutti gli elementi per un piatto di pesce diverso e così gustoso, che piacerà proprio a tutti!

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

400 g di filetti di baccalà dissalato e tagliato a cubotti

4 cucchiaini di farina di mais

8 carciofi

3 cucchiaini di limone Despar Passo dopo Passo

2 cucchiaini di curcuma in polvere Despar

6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Despar Bio,Logico

2 rametti di timo

160 g di pane integrale raffermo

2 cucchiaini di spezie miste in polvere (paprika dolce e affumicata, curry, curcuma, cannella)

Sale q.b.

Preparazione

1. Miscela la farina di mais con la curcuma, quindi infarina i pezzi di baccalà facendo aderire bene il composto su tutti i lati.
2. Adagia il baccalà in una pirofila rivestita da carta da forno e cuocilo in forno a 140 °C per circa 20 minuti con un filo d'olio e il timo.
3. Nel frattempo, monda i carciofi ed elimina le foglie più coriacee e la barbetta interna. Tagliali a fettine sottili, quindi, immergili in acqua fredda leggermente acidulata con succo di limone.
4. Scola i carciofi e tamponali con della carta assorbente per eliminare l'acqua in eccesso, condiscili con due cucchiaini d'olio, un cucchiaino di succo di limone, sale e pepe.
5. Tosta leggermente il pane raffermo tritato grossolanamente con il mix di spezie e due cucchiaini d'olio in una padella antiaderente.
6. Servi i cubotti di baccalà disposti sopra l'insalatina di carciofi al limone e cospargi il crumble di pane speziato.