

Ricette a quadretti

Orata al forno con patate



L'orata è un pesce molto diffuso e disponibile sia pescato che di allevamento.

E' un pesce pregiato e molto magro, ricco di proteine nobili. Le carni sono morbide e con poche lische; il sapore è molto delicato e si adatta bene agli aromi mediterranei.

N. porzioni: 2

Tempo: 45 min

Ingredienti

- un'orata da 500 gr
- 500 gr patate
- aglio
- rosmarino
- olio d'oliva
- sale

Istruzioni

1. Rivestire una teglia con carta forno e ungerla di olio.
2. Tagliate le patate a fette molto sottili (utilizzando eventualmente la mandolina) e disporle sul tegame
3. Aggiungere sale, olio e un po' di acqua
4. Adagiare sul letto di patate l'orata precedentemente eviscerata, lavata e desquamata.
5. Farcite il pesce con rosmarino e aglio e salatelo.
6. Cuocete in forno a 200 gradi per circa mezz'ora

