

Ricetta: Orata al forno

Author: WWW.MISYA.INFO

Mio marito non ama i piatti a base di pesce e soprattutto non preferisce il pesce al forno ma in una sana alimentazione il pesce non può mancare e soprattutto io lo adoro e di solito non lo preparo perchè mi scoccia cucinare 2 piatti diversi uno per me e uno per lui. L'altro giorno siamo andati in pescheria e abbiamo trovato un accordo, lui mi terrà compagnia sottoponendosi almeno una volta a settimana all'assaggio di una ricetta a base di pesce e io cercherò di preparare dei piatti che siano quanto più sfiziosi e saporiti che posso in modo che possa apprezzarli anche lui. Come primo piatto a base di pesce, domenica scorsa ho preparato l'orata al forno con patate e pomodorini, ho comprato il pesce fresco, l'ho pulito ben bene (voi se preferite potete acquistarlo già pulito, facendo fare il "lavoro sporco" al vostro pescivendolo) e l'ho insaporito con aglio e prezzemolo e per rendere il piatto più invitante ho cotto tutto con patate e pomodorini così da ottenere in un'unica preparazione, un secondo e un contorno. Mio marito, pur essendo un carnivoro convinto, ha gradito molto la mia orata al forno e mi ha dato l'ok per altre ricette di mare, olè! Se anche voi avete mariti riluttanti a mangiare pesce, provate questa ricettina e chissà che non riesca a stuzzicare i palati difficili dei vostri uomini :P Bacini a chi passa di qui e buon mercoledì!

Ingredienti per 2 persone:

2 orate da 400 gr l'una
12 pomodorini
3 patate
3 spicchi di aglio
6 cucchiaini di olio evo
prezzemolo
sale
pepe

Tempo di preparazione: 20 min

Tempo di cottura: 35 min

Tempo totale: 55 min

Procedimento per preparare l'orata al forno

Iniziate pulendo le orate praticando un taglio lungo il ventre, quindi eviscerate il pesce.

Passate l'orata sotto l'acqua corrente e sciacquatela per bene in modo da eliminare ogni traccia di sangue

Con l'aiuto delle forbici tagliate la pinna sul dorso, la pinna della coda, le pinne sui fianchi e le pinne sul ventre.

Togliere le squame passando con un coltello sul dorso dell'orata dalla coda verso la testa.

Passare di nuovo il pesce sotto l'acqua corrente quindi asciugare tamponando con della carta assorbente.

Riempite ora il ventre dell'orata con del prezzemolo tritato, l'aglio tagliato a pezzetti, il sale e il pepe.

Foderare una teglia da forno ricoperta di carta forno con un filo d'olio ed adagiare le orate.

Sbucciare e tagliare a fette sottili le patate e posizionarle ai lati del pesce, senza sovrapporle.

Aggiungere i pomodori ciliegini, uno spicchio d'aglio in camicia, del prezzemolo, salare e ricoprire il tutto con un filo d'olio.

Infornate l'orata a 180° e cuocere per 35 minuti.

Togliere la pelle e le spine e servire l'orata al forno con patate e pomodori ciliegini nei piatti

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO