

SECONDI PIATTI

## Orata al cartoccio mediterranea

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 20 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'orata al cartoccio mediterranea è una ricetta di un secondo piatto di pesce davvero gustoso. In realtà si tratta più di una tecnica di cottura, ovvero la cottura al cartoccio, piuttosto che di una semplice ricetta, infatti potrete replicare e declinare questa stessa modalità di cottura aggiungendo altri ingredienti per insaporire il pesce come più vi piace.

La cottura al cartoccio è perfetta soprattutto per chi non ha molta dimestichezza con la cottura del pesce, solitamente la cottura di questo alimento intimorisce molti anche se, alla fine, è molto semplice e veloce. Con la cottura al vapore si evita l'errore principale ovvero rendere il pesce troppo cotto e stoppaccioso, infatti creando una sorta di

camere di cottura, il pesce rimarrà umido e succulento grazie al vapore che si formerà all'interno del cartoccio stesso.

## INGREDIENTI

ORATA di circa 300 g l'una - 4

POMODORINI 400 gr

CAPPERI SOTT'ACETO 4 cucchiaini da tavola

OLIVE NERE 8 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Solitamente per preparare l'orata al cartoccio è sufficiente chiedere al proprio pescivendolo di pulire normalmente l'orata, per questa orata al cartoccio mediterranea dovrete chiedere uno sforzo in più al vostro pescivendolo: dovrete chiedergli di separare i due filetti dalla spina centrale mettendo nel pacchetto tutte le componenti del pesce che andrete successivamente a ricomporre nel cartoccio.

**2** La prima operazione che dovrete compiere per la preparazione di queste orate sarà di preparare il cartoccio con un foglio di carta forno. Distribuite un filo d'olio sulla superficie della carta forno e iniziate e disponete mezzo cucchiaino di capperi, due pomodorini tagliati a pezzi e qualche oliva.

Le quantità degli ingredienti sono indicative, ognuno di voi potrà aumentare o diminuire le quantità in base ai propri gusti personali.

**3** Adagiate sul letto di capperi, pomodori e olive, l'orata che appunto avrà i due filetti separati dalla spina centrale. In questo modo potrete farcire ciascun filetto e poi ricomporre il pesce affinché i filetti in cottura rimangano umidi e succosi.

Pepate il primo filetto e distribuite sopra altri pomodori, olive e capperi, quindi coprite con la parte di pesce con la lisca centrale e la testa ancora attaccata.

A questo punto dovrete distribuire pomodorini, olive e capperi sulla parte di lisca rivolta verso il secondo filetto e chiudere, infine, ricomponendo il pesce sovrapponendo il secondo filetto leggermente pepato.

**4** Distribuite sale e olio extravergine d'oliva sulla superficie del pesce e chiudete i cartocci legando le estremità con dello spago come fosse una caramella.

**5** Non vi resta che infornare i cartocci a 190°C per circa 20 minuti. Una volta trascorso il tempo di cottura potrete portare in tavola i cartocci ancora chiusi per lasciare che vengano aperti da ciascun commensale.