

SECONDI PIATTI

Orata al finocchio selvatico

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 35 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

ORATA pulite e squamate - 4

LIMONI 6

FINOCCHIETTO SELVATICO 1 mazzo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

L'orata al finocchio selvatico è un modo perfetto e gustoso per preparare l'orata ma può essere usato anche per insaporire e preparare anche altri tipi di pesce.

Si tratta di una ricetta semplice e veloce, perfetta se volete preparare un piatto salutare ed avete pochissimo tempo, in cinque minuti sarà pronta, il resto lo farà il forno.

Con questa ricetta vedrete che convincerete anche chi il pesce non lo ama particolarmente a mangiarlo.

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare l'orata al finocchio selvatico dovrete procurarvi delle orate di media pezzatura belle fresche. Se non sapete come fare per pulirle sicuramente il vostro pescivendolo potrà farlo per voi così avrete già il pesce bello pronto da preparare.
- 2** Incidete il pesce in più punti con tagli diagonali e paralleli su entrambi i lati, potrete sfruttare questi tagli per inserire il finocchietto selvatico e altri insaporitori.
- 3** Affettate i limoni e condite tutte le fette su entrambi i lati con sale e pepe. Utilizzate parte delle fette di limone così preparate per farcire la pancia delle orate e aggiungete anche un ciuffetto di finocchietto selvatico.
- 4** Inserite il finocchietto anche nelle incisioni praticate in precedenza in modo tale che l'aroma possa penetrare in profondità nel pesce.
- 5** Disponete le altre fette di limone in teglia a formare una sorta di letto e adagiatevi sopra i pesci un po' distanziati l'uno dall'altro.
- 6** Scaldate il forno a 200°C in modalità statica e infornate i pesci non appena avrà raggiunto la temperatura. Lasciate in forno la teglia per circa 20 minuti, quindi abbassate la temperatura a 180°C e cuocete per altri 15 minuti.

Questa modalità di cottura consente alla pelle del pesce di gonfiarsi e diventare croccante formando una sorta di camera dove l'umidità del pesce rimarrà intrappolata consentendo alla carne di rimanere umida e morbida.

- 7** Servite a ciascun commensale la sua orata al finocchietto selvatico che accompagnerete a piacere con patate o insalata mista.