

SECONDI PIATTI

Cartoccio di orata e tagliatelle di carote e zucchine

di: *sirenadilago*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 4 filetti di orata (in alternativa branzino)
- 2 zucchine grandi
- 2 carote grandi
- 50 g di porro
- pistilli di zafferano (o zafferano in polvere)
- sale e pepe
- olio extravergine d'oliva
- 8 piccole foglie di basilico (o 4 grandi).

PREPARAZIONE

- 1 Lavate e asciugate bene i filetti di orata, controllando al tatto che non vi siano lische. Tagliare le zucchine e le carote per il lungo a fettine molto sottili e il porro a mezze rondelle di circa 3/4 millimetri di spessore.

Far saltare il porro in una padella capiente con un po' di olio e iniziare a cuocere per prime

le carote e dopo un paio di minuti le zucchine.



- 2** Salare, pepare e togliere dal fuoco a metà cottura, evitando così che poi in forno si cucinino troppo e risultino molliccie in bocca.



- 3** Ritagliare dei pezzi di carta fata o carta forno di circa 40/50 centimetri, posizionarne uno sopra un piatto e iniziare a comporre il cartoccio. Iniziare mettendo sul fondo del cartoccio un bel ciuffo di tagliatelle di verdure e sopra un filetto di orata tagliato a pezzetti.



- 4 Sopra i filetti aggiungere qualche pistillo di zafferano (o in alternativa un cucchiaino di acqua in cui avrete sciolto un po' di zafferano in polvere) e due foglioline di basilico.



- 5 Salare e pepare secondo il proprio gusto e chiudere saldamente il cartoccio utilizzando dello spago da cucina.



6 Il cartoccio così ottenuto si può preparare in anticipo e metterlo in frigorifero fino al momento di passarlo in forno.

Infornare a 170°C per circa 10 minuti, oppure in microonde per circa 2/3 minuti.



7 Servirlo chiuso ed aprirlo con delle forbici davanti ai commensali in modo da sprigionare e potersi gustare tutti i profumi.