

SECONDI PIATTI

Dorada con verdure al forno

LUOGO: Europa / Spagna

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

ORATA da 250 g - 4
PATATE 4
CIPOLLE 2
SPINACI 300 gr
CAROTE 2
POMODORI maturi - 4
VINO BIANCO 125 ml
SPICCHIO DI AGLIO 2
PREZZEMOLO
TIMO 1 rametto
DRAGONCELLO FRESCO 1 rametto
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Squamate ed eviscerate l'orata, condite il pesce sia dentro che fuori con sale e pepe e le erbe aromatiche tritate.



- 2 In una teglia da forno foderata con la carta da forno, mettete le patate e le carote tagliate a rondelle, le cipolle affettate finemente, gli spinaci, precedentemente lavati e sgocciolati, l'aglio e per ultimo l'orata.



3 Condite il tutto con un filo d'olio e infornate a 200°C per 15 minuti con la teglia ricoperta

da un foglio di carta alluminio.



- 4 Passato questo tempo, scoprite il pesce dalla carta, aggiungere i pomodori spellati e tagliati a dadini, il vino bianco ed infornate ancora per 10 minuti a 200°C.



