

SECONDI PIATTI

Filetto d'orata con riso venere

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

ORATA filetti - 4
RISO NERO VENERE 300 gr
BRODO DI PESCE anche di dado -
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 2
TIMO 1 rametto
LIMONE il succo - 1
SALE ROSSO

PREPARAZIONE

- 1 Scaldate il brodo di pesce oppure portate ad ebollizione 1 litro d'acqua con 2 dadi di pesce. Non appena il brodo comincerà a bollire, tuffatevi il riso venere e portatelo a cottura.

Nel frattempo, scaldate in una padella l'olio extravergine d'oliva insieme agli spicchi

d'aglio leggermente schiacciati e al rametto di timo. Non appena l'olio inizierà a sfrigolare, unite alla padella i filetti d'orata dalla parte della pelle e lasciate rosolare. Non girate mai i filetti, per rosolare anche la polpa in superficie, raccogliete il sugo di cottura dalla padella e versatelo sopra i filetti in modo tale che anche la polpa si cuocia in superficie.

Sfumate i filetti d'orata con il succo di limone e continuate a far rosolare per qualche altro minuto. Trasferite i filetti d'orata in una teglia precedentemente foderata con della carta forno, adagiateli stavolta con la pelle rivolta verso l'alto. Salate i filetti con del sale rosso hawaiano e infornate a 200°C per 5 minuti.

Servite i filetti d'orata su di un letto di riso venere.