

SECONDI PIATTI

Orata al cartoccio

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



L'**orata al cartoccio** è un secondo piatto di mare molto gustoso e scenografico. La cottura al cartoccio infatti esalta quelle che sono le qualità del pesce rendendolo molto profumato e tanto umido, conservando in sé tutti gli aromi del mare. Si tratta di una preparazione semplice, ma il risultato finale è da grandi chef. La cottura al cartoccio inoltre permette a chi cucina di non dover abbondare per forza con il condimento di olio, in questo modo risulta anche un piatto molto leggero dal punto di vista calorico, l'ideale quindi se si è a regime ipocalorico. Quella che vi diamo in questa ricetta è semplicemente un'idea per la sua preparazione, voi potete assolutamente variare gli ingredienti scegliendo ad esempio di volta in volta erbe aromatiche diverse. Se amate le orate, vi consigliamo anche [l'orata all'isolana](#).

INGREDIENTI

1 orata fresca
6 – 8 cipolline
50 g di olive nere
150 g di pomodini datterini
olio evo
sale
pepe
prezzemolo
1 spicchio di aglio
mezzo limone.

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta dell'orata al cartoccio innanzitutto lavate l'orata che deve essere già stata squamata e eviscerata, e dopo averla tamponata per asciugarla, conditela con sale, pepe e un battuto di aglio e prezzemolo fresco.

Mettetela in una teglia con carta da forno e aggiungete le olive, le cipolline e i pomodorini tagliati a metà. Aggiungete l'olio di oliva, il succo del limone e due fettine sottili per guarnire, salate e pepate ancora un pò.

Avvolgete l'orata e tutto il suo condimento nel foglio di carta oleata e cuocete in forno a 180° per 30 minuti, ma la temperatura dipende molto anche dal vostro forno e dalla

grandezza del pesce stesso, quindi magari controllatela verso la fine.

CONSIGLIO

Potrei aggiungere dei pomodori?

Certo ma in questo caso elimina il limone e utilizza qualche erba aromatica.

Tra le erbe aromatiche quale si sposa bene con il pesce?

Va benissimo il prezzemolo, l'alloro, il timo, ma l'orata sta bene un po' con tutte.

Ma posso cuocerla senza eviscerarla?

No diventerebbe amara, se non riesci, fatti aiutare in pescheria direttamente.

Mi manca il prezzemolo con cosa posso sostituirlo?

Puoi sostituirlo con dell'origano, ci sta benissimo anche questo.