

**SECONDI PIATTI** 

## Orata al forno con patate

LUOGO: Europa / Italia / Sicilia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 50 min COTTURA: 30 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'orata al forno con le patate è un secondo piatto delizioso e facile da preparare, perfetto per un pranzo o una cena in famiglia o con gli amici. L'orata è un pesce dal sapore delicato, che si sposa perfettamente con il gusto rustico delle patate.

La cottura al forno permette di esaltare i sapori di entrambi gli ingredienti, creando un piatto davvero irresistibile.

Questa **ricetta** può essere personalizzata in base ai tuoi gusti. Puoi aggiungere erbe aromatiche come rosmarino, timo o salvia per un sapore più intenso, oppure puoi grattugiare un po' di scorza di limone sull'orata per un tocco di freschezza.

L'orata è un pesce ricco di proteine e povero di grassi, ed è quindi un'ottima scelta per chi segue una dieta sana. Le patate sono una buona fonte di carboidrati e fibre. Inoltre, questo piatto è cotto al forno, il che significa che non è necessario utilizzare molti grassi aggiunti.

L'orata al forno con le patate è un **piatto davvero** saporito e appagante. Sicuramente lascerà tutti i tuoi ospiti soddisfatti. Cosa aspetti a metterti ai fornelli?

## INGREDIENTI PER FARE L'ORATA AL FORNO CON PATATE

ORATA 900 gr

PATATE 400 gr

ORIGANO ESSICCATO 2 rametti

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiai da tavola

**SALE** 

PEPE NERO

## COME SI FA L'ORATA AL FORNO CON PATATE

Per preparare l'orata al forno con patate, sbuccia le patate e tagliale a fette spesse circa mezzo centimetro, trasferiscile in una ciotola e condiscile con olio extravergine di oliva, sale, pepe e origano secco.







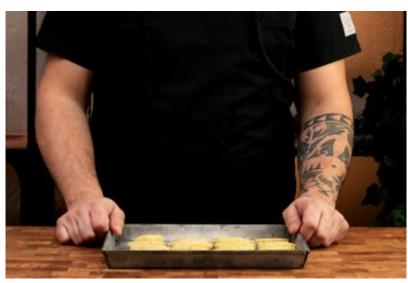


2 Mescola le fette di patate con le mani, infine disponile ordinatamente in una teglia e inforna a 200°C per 25 minuti.









Nel frattempo che le patate sono a cuocere in forno, pulisci l'orata, tagliando con delle forbici le pinne laterali e quelle ventrali Sotto l'acqua togli le squame con il dorso di un coltello, infine spancia l'orata.









Apri il ventre dell'orata ed elimina gli intestini, poi condisci l'interno della pancia con sale, pepe e un rametto di origano secco, pratica poi qualche taglio sui fianchi del pesce.









Infine disponi l'orata condita sopra le patate, bagna con un po' di olio extravergine di oliva, aggiungi dell'altro sale e inforna, questa volta a 220°C per 20 minuti. Quando l'orata al forno con patate sarà cotta trasferiscila, con le patate su di un piatto da portata.









## SE TI È PIACIUTA L'ORATA AL FORNO CON PATATE, DEVI PROVARE

Orata all'acqua pazza
Orata al cartoccio con verdure
Branzino al sale

Orata all'acqua pazza

ANCHE QUESTE RICETTE:

Alici al forno

Nasello al cartoccio