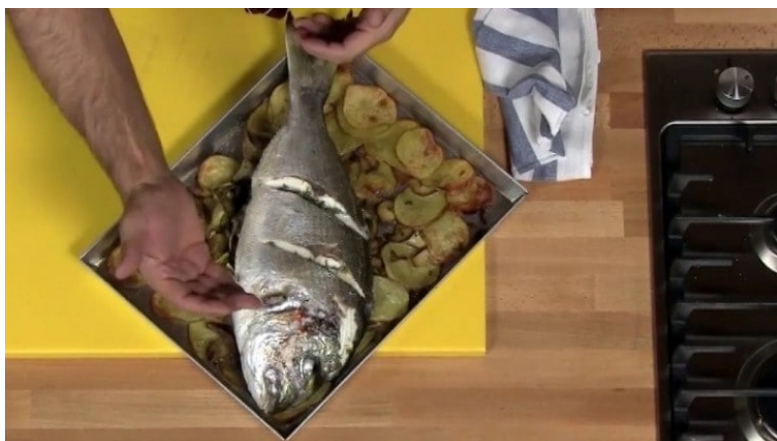


SECONDI PIATTI

Orata al forno con porcini

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



L'orata al forno con porcini è un secondo piatto davvero gustoso. L'orata è un pesce facilmente reperibile e la sua versatilità lo rende davvero semplice da cucinare essendo comunque sicuri di portare in tavola sempre un ottimo piatto. Non dimentichiamo che l'orata è ricca di omega3, soprattutto se d'allevamento, grassi utili ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue. In questo caso l'orata è farcita con i funghi tagliati a fette aromatizzati con timo e aglio ed è cotta in forno su di un letto di patate. I funghi porcini andranno ad insaporire la carne del pesce e le

patate sul fondo vi aiuteranno a mantenere il pesce umido e tenero. L'orata n

Se amate l'abbinamento pesce-funghi provate anche la [sogliola con funghi porcini](#), facile e sfiziosa!

INGREDIENTI

ORATA grande - 1

FUNGHI PORCINI 4

PATATE medie - 4

TIMO 2 rametti

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiai da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Affettate finemente le patate ed i funghi porcini, disponeteli in una teglia in un unico strato, irrorateli d'olio, salate leggermente e ripassate il tutto in forno a 200°C per circa 10 minuti.

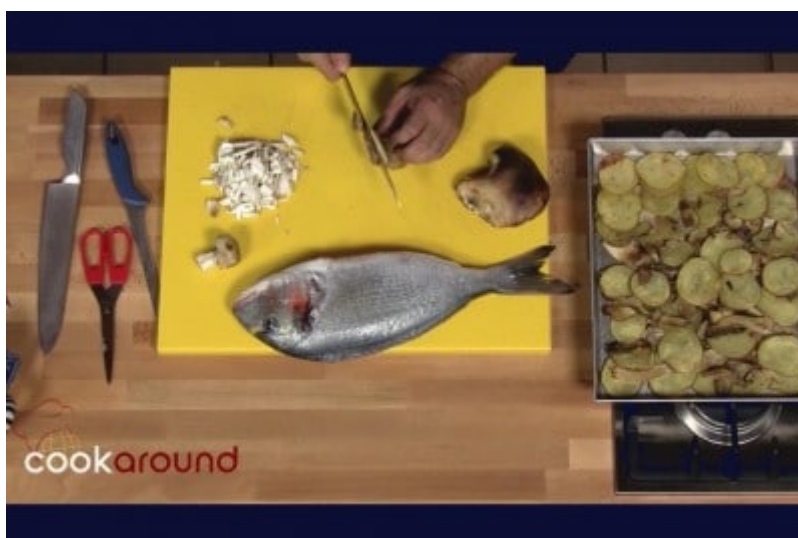
Nel frattempo eviscerate, squamate e lavate il pesce.



2 Aumentate l'apertura nella pancia del pesce così da creare più spazio per poterlo farcire.



3 Prendete i porcini e dividete le cappelle dai gambi, tagliate quest'ultimi a dadini ed affettate le cappelle; salate i funghi.



4 Farcite la pancia del pesce con i funghi, un paio di rametti di timo e uno spicchio d'aglio tagliato a metà.



- 5 Praticate delle incisioni trasversali nella pelle del pesce cosicchè il sale possa penetrare meglio nella polpa; salate il pesce esternamente e inserite due rametti di timo nelle incisioni.



- 6 Adagiate l'orata nella teglia con le verdure cotte in precedenza, irrorate d'olio extravergine d'oliva ed infornate il tutto per 5 minuti a 250°C e per altri 15 minuti a 180°C.



- 7 Sfornate il pesce e servitelo in tavola intero insieme alle verdure, lo sfiletterete davanti ai vostri commensali.

NOTE

I funghi porcini sono sicuramente tra i funghi commestibili più apprezzati. Sono molto diffusi in Italia nei boschi di conifere e di latifoglie, dove si trovano faggi castani e querce. Non sono coltivabili, perciò si trovano freschi sul mercato solo nel periodo da giugno a novembre, in quantità maggiore se l'estate è calda e umida. Per la conservazione dei funghi porcini, scegliete quelli piccoli, con gambi piccoli e cappello, che è la parte più pregiata, ben sviluppato. La polpa deve essere soda e il gambo deve resistere alla pressione, cioè non deve avere cavità interne, in genere invase da insetti. Se sono veramente freschissimi e appena raccolti possono essere conservati per qualche giorno, ma se sono stati acquistati bisogna conservarli al massimo per un giorno. Per conservare i funghi porcini, eliminate le parti rovinate e poi poneteli nella parte meno fredda del frigorifero, in modo che non si "cuociano" con il freddo eccessivo.