

SECONDI PIATTI

Orata al forno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

ORATA 850 gr

OLIVE NERE snocciolate - 100 gr

VINO BIANCO Vernaccia - ½ bicchieri

TIMO 6 rametti

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 ml

SALE di mulinello -

PEPE NERO di mulinello -

L'orata al forno è un [secondo piatto](#) di pesce semplice, profumato e leggero. Viene aromatizzata con timo fresco, olive nere e un tocco di vino bianco. Ottima da servire con [patate](#) o un'insalata croccante, è una **ricetta veloce** che valorizza al massimo un pesce dalle carni morbide e saporite.

COME FARE L'ORATA AL FORNO

1 Per preparare l'orata al forno, comincia pulendo l'orata squamandola e togliendo le

interiora.

Lava l'orata sotto il getto dell'acqua corrente, quindi tamponala con della carta assorbente da cucina.

Aromatizza l'interno dell'orata con sale, qualche rametto di timo e qualche oliva. Trasferisci l'orata su una teglia da forno.





2 Condisci con olio, rametti di timo, olive nere e qualche grappolino di pomodorini.

Termina con sale, pepe e mezzo bicchiere di vino bianco.





3 Inforna a 180°C per 20/25 minuti. Per la cottura puoi anche regolarti con la cottura dei

pomodorini, quando saranno appassiti con la pelle staccata dalla polpa, l'orata è pronta.



4 Trascorsi circa 20 minuti l'orata al forno è pronta per essere servita.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Chiedi in pescheria di pulire l'orata per velocizzare la preparazione.

Puoi riutilizzare gli scarti per un [brodo di pesce](#) fatto in casa.

Se avanza del pesce cotto, usalo per condire una pasta o un'insalata fredda.

Aggiungi anche pomodorini, capperi o patate per variare la ricetta.

COME CONSERVARE L'ORATA AL FORNO

L'orata cotta si conserva in frigorifero per massimo 1 giorno. Scaldala in forno coperta con alluminio o usala per piatti freddi. Non consigliato il congelamento dopo la cottura.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Orata al finocchietto selvatico](#): con profumo di erbe mediterranee.

[Orata all'isolana](#): cotta con verdure, semplice e leggera.

[Branzino al forno](#): alternativa all'orata, con lo stesso procedimento.

[Spigola in crosta di sale](#): scenografica e saporita.

[Branzino al cartoccio](#): secondo leggero e gustoso.