

SECONDI PIATTI

## Orata alla campidanese

---

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

ORATA da 300 g circa - 4  
OLIVE NERE 100 gr  
VINO BIANCO 1 bicchiere  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
SALE  
PEPE BIANCO

### PREPARAZIONE

- 1 Squamate ed eviscerate l'orata, lavatela accuratamente e tagliatela a filetti con tutta la pelle.



**2** In una padella soffriggete l'aglio schiacciato, che poi verrà tolto, aggiungete i filetti d'orata e sfumate subito con il vino.





**3** Lasciate, quindi, cuocere per 10 minuti a fiamma dolce a padella coperta.

Passato questo tempo, aggiungete le olive ed aggiustate di sale e pepe.



**4** Servite l'orata calda con la sua salsa di cottura.