

SECONDI PIATTI

Orata alla citronella e peperoncino verde

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

ORATA da circa 250 g ciascuna - 4
PEPERONCINO VERDE 12
CITRONELLA 100 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
ACETO DI VINO BIANCO 2 bicchieri
ZUCCHERO DI CANNA 100 gr

Semplice da preparare e molto saporita grazie alla marinatura con l'aceto, la citronella ed i peperoncini. L'orata rimarrà morbida e profumata grazie alla cottura in forno con la marinata.

PREPARAZIONE

1 Squamate e eviscerate le orate, fategli delle incisioni sul dorso.



- 2 In un pentolino, mettete i peperoncini, tagliati a rondelle, lo zucchero di canna, l'aceto, l'aglio schiacciato e la citronella tagliata a tocchetti.



- 3 Lasciate cuocere per 10 minuti, fino a sciogliere lo zucchero. Mettete l'orata a marinare con la salsa ottenuta, per 3 ore inserendo il tutto in un sacchetto da freezer.



- 4 Passato questo tempo, appoggiate l'orata su una teglia da forno e lasciatela cuocere per 30 minuti a 170°C, bagnandola di tanto in tanto con la sua marinata.



- 5 Servite l'orata con la sua salsa di cottura e del riso venere lessato in precedenza.