

SECONDI PIATTI

Orata arrosto alla ligure

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

DOSI PER: [6 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [35 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

ORATA da 300 g circa l'una - 6

FUNGHI SECCHI (2 pugni) -

SPICCHIO DI AGLIO 3

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

L'orata arrosto alla ligure è un piatto delizioso regionale, molto profumato e saporito che dovete assolutamente provare se amate gli abbinamenti di ingredienti particolari. Un mare-monti decisamente speciale: l'orata farcita e cosparsa di un trito di funghi secchi. E' un piatto molto semplice da preparare e di sicura riuscita. Stupite i vostri ospiti che di certo gradiranno questa portata e se cercate altre ricette di pesce facili e saporite, vi invitiamo a realizzare anche quest'altra idea: [orata alla chermoula](#), un gusto eccezionale!

PREPARAZIONE

1 Pulite e desquamate le orate.

Fate rinvenire in acqua tiepida i funghi, strizzateli e tritateli insieme all'aglio e al prezzemolo.

Salate e ponete i pesci in una teglia unta con olio. Inserite nella cavità del ventre di ciascun pesce una parte del trito, aggiungendo sale, pepe e un cucchiaino di olio.



2 Ungete la superficie con altri due cucchiaini di olio, quindi spargete il resto del trito.



3 Salate ancora e infornate per 5 minuti a 200°C. Abbassate poi la temperatura a 170°C e proseguite la cottura per 10 minuti.

Bagnate, se necessario, i pesci con il fondo di cottura e qualora questo si fosse asciugato, aggiungete qualche cucchiaino d'acqua.