

SECONDI PIATTI

Orata brasata

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Secondo piatto di pesce molto semplice, dal sapore molto delicato. La cottura dell'orata in forno accompagnata solo da aromi e verdure permetterà di esaltare il sapore del pesce stesso.

INGREDIENTI

ORATA da 250 g circa - 4
CAROTE 2
CIPOLLE ROSSE 2
SEDANO 1 costa
ALLORO 1 foglia
ROSMARINO 1 rametto
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Squamate, eviscerate e lavate le orate, rimuovete tutte le pinne e incidetele sul dorso.



- 2 Pulite e tagliate a pezzi gli odori, trasferiteli in una casseruola capiente insieme alle erbe aromatiche, le orate e ricoprite il tutto d'acqua. Insaporite con il sale e pepe.



3 Cuocete in forno a 180°C per 20 minuti. Servite le orate con gli odori e la loro acqua di cottura.

