

SECONDI PIATTI

Orata in crosta di pistacchi

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 2 ORE DI MARINATA



INGREDIENTI

ORATA 1

ARANCE 2

PISTACCHI tritati - 100 gr

FINOCCHI 1

OLIVE NERE 10

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

Un secondo superbo, delicato ma dai profumi intensi: la crosta di pistacchi dà sapore al pesce e lo protegge dal calore del forno, l'insalata di finocchi arance e olive lo completa e lo rende perfetto per questa serata speciale!

PREPARAZIONE

1 Pulite ed eviscerate l'orata, quindi sfilettatela ottenendo due bei filetti ben diliscati.

Spremete un'arancia e ricavatene anche la buccia.

Disponete i filetti d'orata in una terrina che li possa contenere comodamente senza che si debbano sovrapporre.

Versate nella terrina con i filetti il succo d'arancia e le bucce e lasciate marinare il tutto per almeno 2 ore.



2 Nel frattempo preparatevi i pistacchi, tritateli qualora li aveste interi e versateli sul piano di lavoro o su di un tagliere.

Scaldate il forno a 200°C.

Trascorse le due ore di marinatura, riprendete i filetti dalla marinata e disponeteli sul letto di pistacchi tritati, premeteli leggermente affinché i pistacchi possano aderire.



3 Girate i filetti per rivestirli di pistacchi anche sull'altro lato.

Adagiate i filetti d'orata in una teglia da forno ed infornate a 200°C per 15 minuti.

Nel frattempo, affettate il finocchio finemente e tagliate gli spicchi d'arancia a vivo.

Riunite i finocchi, le arance e le olive nere in una insalatiera e condite il tutto con sale e olio extravergine d'oliva.

Una volta che i filetti d'orata sono cotti, sfornateli e serviteli su di un letto realizzato con l'insalata di arance e finocchi.

Ricetta per 2 persone.

NOTE