

SECONDI PIATTI

Orata su letto di patate

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 45 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

- 1 grossa orata
- 2 kg patate
- 3 spicchi aglio
- olio extravergine d'oliva ligure
- 1 ramo rosmarino
- 1 mazzo prezzemolo
- 4 limoni
- 3 foglie d'alloro
- 3 acciughe sotto sale
- sale.

PREPARAZIONE

- 1 Pulite bene il pesce.



2 Preparate un letto di patate tagliate a rondelle dello spessore di 3 mm sulla placca da forno che serviranno solo per tenere umido il pesce in cottura.

Salate abbondantemente secondo le dimensioni e infilate nella pancia aglio, limone e rosmarino.

Bagnate l'orata con un sughetto molto abbondante d'olio, limone, prezzemolo tritato, aglio e le acciughe sotto sale sciacquate e tritate finemente.

Adagiate il pesce sulle patate e aggiungete l'alloro.



3 Infornate a 250° per i primi 10 minuti, successivamente abbassate la temperatura,

controllando sempre che non tenda ad asciugare troppo e bagnando col sughetto.

L'olio e il limone devono essere abbondanti poiché vengono assorbiti dalle patate durante la cottura.

Dopo circa 45 minuti risulterà cotta.

