

SECONDI PIATTI

Orate impanate alla piastra

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

4 orate
pangrattato
olio extravergine d'oliva
prezzemolo
sale

PREPARAZIONE

1 Fatevi sfilettare dal pescivendolo le orate



2 Preparare un'impanatura con pane grattugiato, olio, sale e prezzemolo tritato



3 Impanate le orate.



4 Cuocetele alla piastra.



5 Servitele accompagnando il pescete con un'insalatina di valeriana e pomodorini

