

SECONDI PIATTI

Orate in umido di patate e pomodori

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

2 orate
3 patate medie
3 pomodori
1 cipolla
2 spicchi aglio
basilico
peperoncino
sale
pepe
olio

PREPARAZIONE

- 1 Pulite le verdure, tagliatele abbastanza sottili, versatele in una pentola precedentemente unta di olio.



- 2 Pulite le orate, eliminate le squame, mettete nella pancia uno spicchio di aglio, due foglie di basilico, un pizzico di sale e pepe, posizionatele sopra le verdure, cospargete con un pizzico di sale, pepe, coprite le verdure con acqua.





3 Cuocete per circa un quarto d'ora e voltate le orate, cuocete per un'altro quarto d'ora e servite.



