

SECONDI PIATTI

Orate spinate farcite

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 40 min COTTURA: 30 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 2 orate
- 300 ml latte
- 70 g mollica di pane
- olio
- 1/2 cipolla
- 1 uovo
- prezzemolo
- sale
- pepe

PREPARAZIONE

1 Pulite le orate, mettetele su un tagliere e, con un coltello, incidete la spina dorsale dalla testa alla coda.

Affondate il coltello in modo da separare lisca e polpa, voltate il pesce e fate la stessa cosa

dall'altra parte.

A questo punto, con le forbici, rompete la lisca alla base della testa e in cima alla coda ed estraetela.

Eliminate le spine rimaste.



- 2 Preparete il ripieno: mettete a bagno nel latte la mollica di pane, strizzatela, sbriciolatela e mettetela in una terrina.

Aggiungete mezza cipolla tritata e appassita nell'olio.

Nella terrina aggiungete prezzemolo, un uovo crudo, sale e pepe.

Mescolate bene e farcite il pesce.



3 Infornate a 200° C per mezz'ora.

