

SECONDI PIATTI

Filetti di orata panati al forno

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Avete voglia di un piatto di pesce davvero delizioso? I filetti di orata panati al forno sono proprio quello che cercate...sono super deliziosi! Si tratta di filetti di orata ben puliti dalle lische e ricoperti con una panatura ricca, aromatica e gustosa a base di pangrattato grossolano, aglio, prezzemolo e pomodori secchi. Il tutto legato da qualche cucchiaino di vino bianco.

La panatura sprigionerà il suo aroma in cottura e avrete un filetto di pesce aromatico e gustosissimo! Noi ce li siamo finiti in un batter d'occhio!

INGREDIENTI

FILETTI DI ORATA 4
PANGRATTATO grossolano - 250 gr
POMODORI SECCHI 10
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SCORZA DI LIMONE 3 gr
VINO BIANCO 5 cucchiaini da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

ACCOMPAGNAMENTO

POMODORINI conditi in insalata -

PREPARAZIONE

1 Per preparare questi filetti di orata panati al forno avrete bisogno appunto dei filetti di orata che se siete dei mastri sfilettatori potrete preparare da voi, altrimenti potrete affidarvi alle mani esperte del vostro pescivendolo che sicuramente sarà in grado di fornirvi dei filetti belli integri e senza spine.

2 Una volta recuperati i filetti di orata, dovrete passare alla preparazione della panatura: tritate molto molto finemente il prezzemolo con uno spicchio d'aglio, quindi aggiungete i pomodori secchi e tritate anch'essi molto finemente.

Unite questo trito aromatico al pangrattato grossolano, dovrà essere appositamente grossolano, meglio se lo preparate voi in casa, altrimenti la panatura non avrà sufficiente croccantezza e consistenza.

Aggiungete anche una bella grattata di scorza di limone che conferirà freschezza alla panatura ed il vino bianco che vi aiuterà a compattare la panatura quando la distribuirete sul pesce.

Mescolate molto bene per ottenere un risultato il più possibile omogeneo.

3 Prendete una bella teglia, foderatela con un foglio di carta forno e ungete leggermente con dell'olio extravergine d'oliva.

Adagiate i filetti sulla teglia e distribuite su ciascuno una parte della panatura in modo tale che il lato della polpa, quello rivolto verso l'alto, ne sia ricoperto uniformemente.

Irrorate con un giro d'olio extravergine d'oliva ed infornate a 190°C per circa 15 minuti (il tempo è molto variabile e dipende dallo spessore del pesce).

4 Servite infine i filetti di orata panati al forno ancora caldi, con un'ulteriore grattata di scorza di limone e accompagnandoli con una bella insalata di pomodorini.