

SECONDI PIATTI

## Orata al cartoccio con verdure

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



L'orata al cartoccio è uno dei [secondi piatti](#) più apprezzati della cucina mediterranea, un incontro perfetto tra sapori freschi e metodo di cottura sano. Questa ricetta in cui cuciniamo un pesce magro come l'orata insieme a tanta buona verdura fresca all'interno di un cartoccio, conserva perfettamente il sapore di tutti gli ingredienti, pur facendoli fondere in un modo unico e salutare, la bellezza dell'orata al cartoccio sta anche nel fatto che si cucina in pochissimo tempo.

Nella nostra versione di **Orata al cartoccio**, abbiamo scelto **peperoni e zucchini**, ma questa ricetta si presta a tantissime versioni, fai le tue

prove usando come base **la nostra ricetta con passo passo fotografico**.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Ceviche](#)

[Orata all'acqua pazza](#)

[Pesce spada alla siciliana](#)

[Sogliola alla mugnaia](#)

[Merluzzo al forno](#)

## INGREDIENTI

ORATA grossa - 1

PEPERONI 150 gr

ZUCCHINA 100 gr

CIPOLLA 100 gr

POMODORINI 100 gr

OLIVE 2 cucchiaini da tavola

CAPPERI 1 cucchiaio da tavola

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE

PEPE

RAMETTO DI ROSMARINO 2

FOGLIE DI SALVIA 3

## PREPARAZIONE

**1** Ecco come cucinare l'orata al cartoccio: lava l'orata, squamala passando su dorso e pancia la parte non tagliente della lama di un grosso coltello, oppure usa uno squama pesce. Con delle forbici apri la pancia al pesce ed estrai le viscere. Passa varie volte il pesce sotto acqua corrente fresca fino a che l'acqua scorrerà limpida.

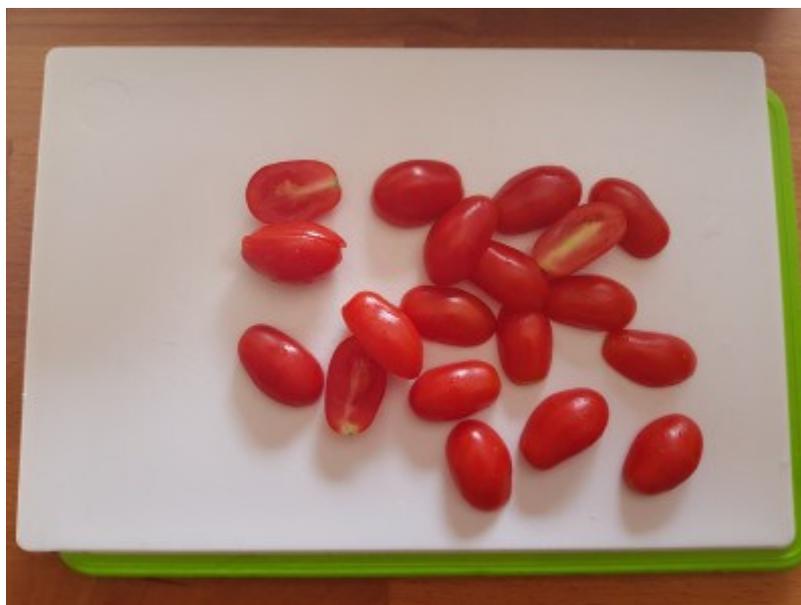
Lava un limone e taglialo a fette, inserisci alcune fette di limone nella pancia dell'orata. Aggiungi anche le olive e i capperi, poi sistema il pesce così ripieno, al centro di un foglio di carta forno abbastanza grande da poterlo poi contenere in cottura. Il foglio di carta forno mettilo già nella pirofila in cui cuocerai il pesce, così l'operazione di assemblaggio del cartoccio sarà molto più facile.



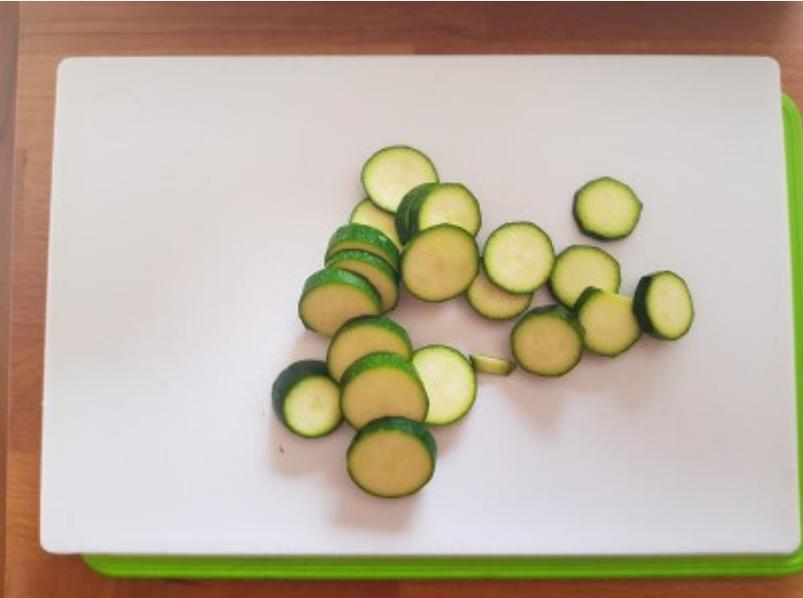
2 Metti anche le olive e i capperi nel foglio di carta forno insieme all'orata.



**3** Lava e taglia a metà i pomodorini e aggiungili al pesce.



- 4 Lava e taglia le zucchine a fette e apri il peperone, privalo del picciolo e dei semini con i filamenti interni, taglia tutto e aggiungi nel cartoccio.





**5** Sbuccia e taglia a fette la cipolla e aggiungila al resto degli ingredienti. Condisci con sale, pepe, olio extravergine di oliva, la salvia tritata e qualche rametto di rosmarino prima lavato e asciugato. Chiudi la carta forno sugli ingredienti a formare un cartoccio, inforna in forno statico a 200°C. per circa 30 minuti. Puoi portate in tavola direttamente nel cartoccio aperto.





## COTTURA PERFETTA CON POCHI TRUCCHI

Per ottenere una cottura perfetta, è importante seguire alcune linee guida fondamentali. Prima di tutto, assicurarsi di pulire accuratamente l'orata e asciugarla delicatamente con un tovagliolo di carta. Quindi, spennella leggermente la superficie con olio d'oliva e condisci con sale e pepe. Successivamente, posiziona l'orata su un letto di verdure fresche, come pomodori a fette, peperoni, zucchine o cipolle, all'interno del cartoccio. Chiudi il cartoccio in modo che sia sigillato ermeticamente, creando un ambiente di cottura a vapore.