

SECONDI PIATTI

## Orata al cartoccio con verdure

di: *Barbara Benetti*

---

DOSI PER: 1 pezzi    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 30 min    COSTO: medio

---



Un delizioso e semplice [secondo piatto](#) di pesce: l'orata al cartoccio con verdure è il modo più gustoso per assaporare tutto il sapore del pesce, cucinato semplicemente in forno e con il cartoccio che permette di preservare morbidezza, profumi e sapori. Abbiamo scelto delle verdure estive, che si sposano benissimo con l'orata: peperoni, zucchine e pomodorini. Inoltre abbiamo voluto dare un tocco mediterraneo con aggiunta di cipolla rossa e capperi dissalati. Scoprite come è facile preparare questo secondo piatto e tuffatevi in un mare di bontà!

Ecco altri modi per cucinare l'orata

[Orata alla provenzale](#)

[Orata alla pugliese](#)

[Orata all'anconetana](#)

[Orata al forno](#)

## INGREDIENTI

ORATA 1

LIMONE 1

CAPPERI 1 cucchiaio da tavola

OLIVE 2 cucchiaini da tavola

ZUCCHINA 100 gr

PEPERONI 150 gr

CIPOLLA 100 gr

POMODORINI 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE

PEPE

RAMETTO DI ROSMARINO 2

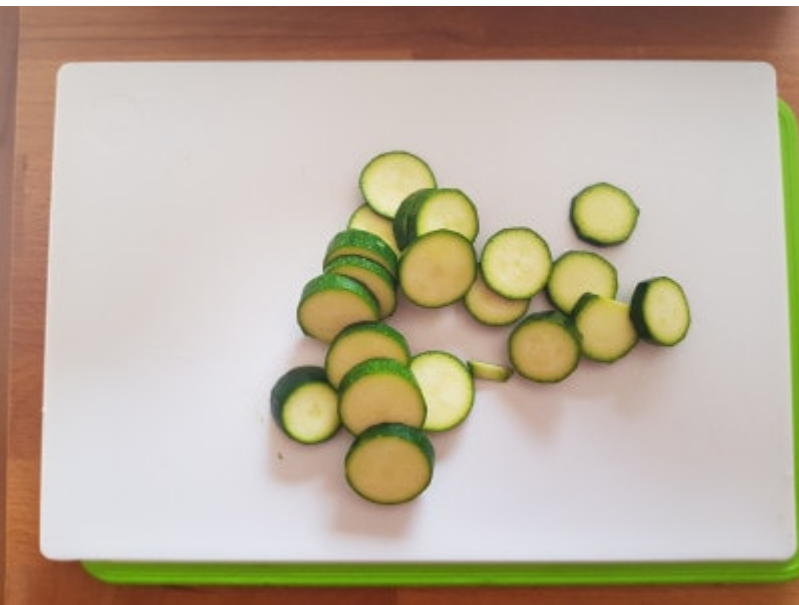
FOGLIE DI SALVIA 3

## PREPARAZIONE

- 1 Iniziate dalla pulizia dell'orata: potete aprire dalla pancia, svuotare le interiora e sciacquare bene interno ed esterno sotto acqua corrente. Potete anche tagliare le pinne laterali e squamare se preferite. Tagliate a fette il limone e inseritene alcune all'interno dell'orata. Rivestite la teglia con abbondante carta forno, servirà poi per formare il cartoccio con cui sarà chiusa l'orata in cottura. Adagiate l'orata sulla carta forno ed aggiungete le olive e i capperi.



- 2 Lavate le verdure e mondatele, tagliate i pomodorini a metà, le zucchine a rondelle, i peperoni a listarelle e affettate finemente la cipolla, unite poi le verdure all'orata.







3 Aggiungete sale, abbondante pepe. le foglie di salvia e il rametto di rosmarino, chiudete la

carta forno per formare il cartoccio e fate cuocere in forno statico per 30 minuti. Se avete difficoltà a chiudere il cartoccio potete fermarlo aiutandovi con dello spago da cucina. Quando sarà pronta, sfornatela e lasciatela riposare chiusa nel cartoccio 5 minuti prima di servirla.

