

SECONDI PIATTI

Orata alla chermoula

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 45 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'orata alla chermoula è il piatto perfetto per chi a la necessità di variare la propria dieta inserendo del pesce ma non ama particolarmente questo ingrediente.

A rendere il pesce così gustoso è la chermoula, salsa di origine marocchina, ricca di sapore e gusto grazie agli ingredienti che la compongono ovvero principalmente prezzemolo, coriandolo e aglio insaporiti da una serie di spezie tra le quali la curcuma...capite ora perchè il pesce inizierà a piacere anche a voi?

In aggiunta abbiamo pensato che potesse stare benissimo per conservare l'umidità del pesce un letto di patate e pomodori insaporiti anch'essi con la

chermoula, che potrete servire come accompagnamento al pesce.

INGREDIENTI

ORATA da 800 g l'una - 2

POMODORI circa 3 - 1 kg

PATATE circa 3 - 1 kg

CHERMOULA circa - 20 cucchiaini da tavola

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

1 Come prima cosa per preparare l'orata alla chermoula dovrete dedicarvi alle verdure che costituiranno il letto dell'orata in cottura nonché il contorno, una volta che il piatto sarà terminato.

Prendete, dunque, le patate, sbucciatele e tagliatele a rondelle di circa mezzo centimetro di spessore e mettetele da parte.

Passate, quindi, ai pomodori: lavateli ed affettate anch'essi a quasi 1 cm di spessore.

2 Pulite le orate: evisceratele e squamatele. Se questa operazione non vi fosse congeniale chiedete al vostro pescivendolo di farlo per voi, se lo acquistate al supermercato già confezionato sarà stato sicuramente già pulito.

Incidete i pesci in due o tre punti per lato e inserite in ciascun taglio un po' di chermoula, in tutto ve ne serviranno circa 8 cucchiaini per pesce.

3 Prendete una bella pirofila, sufficientemente capiente, ungetela in modo uniforme e disponetevi le fette di pomodoro intervallate a quelle di patate in maniera che siano

leggermente sovrapposte.

Condite le verdure con sale, olio e altra chermoula, circa 4 cucchiaini in tutto.

Infornate le verdure a 200°C per circa 15 minuti.

4 Sfornate il letto di verdure dal forno e posizionate sopra i due pesci e infornate nuovamente a 210°C per circa 30 minuti o fino a che l'occhio del pesce non risulti completamente bianco.

5 Sfornate le orate alla chermoula e servitele accompagnandole con le patate e i pomodori con le quali sono state cotte.