

SECONDI PIATTI

## Orata in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [2 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO:

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



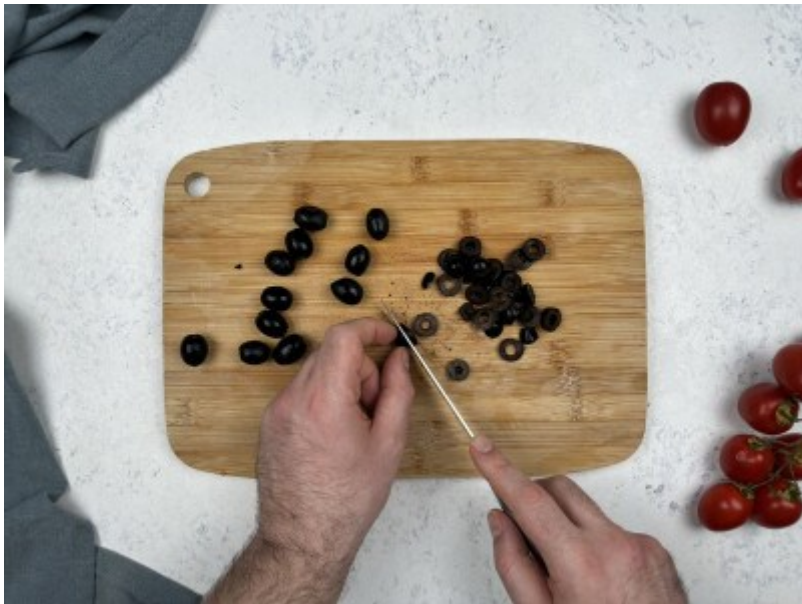
La [friggitrice ad aria](#) è un'alleata preziosa per **cucinare il pesce**: i tempi si dimezzano e il risultato è un **filetto succoso e tenero**, che non si secca. Questa ricetta è la dimostrazione di come si possa portare in tavola un [secondo di pesce](#) saporito e con **i sapori mediterranei in meno di 20 minuti**. È una preparazione molto più rapida rispetto a una classica [orata al cartoccio](#) con verdure o a un più rustico [pesce spada alla siciliana](#).

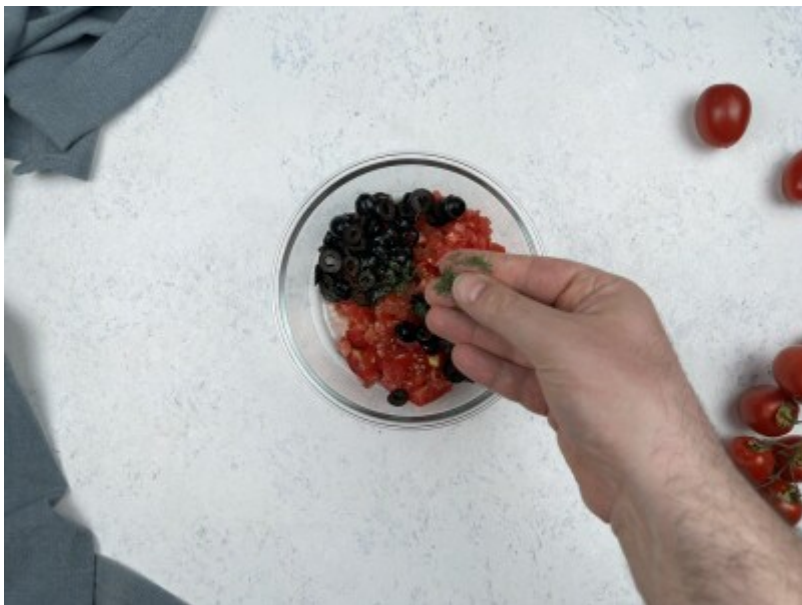
### INGREDIENTI PER L'ORATA IN FRIGGITRICE AD ARIA

FILETTI DI ORATA 380 gr  
POMODORINI 300 gr  
OLIVE NERE DENOCCIOLATE 50 gr  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
PREZZEMOLO SECCO  
ORIGANO SECCO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE  
PEPE NERO

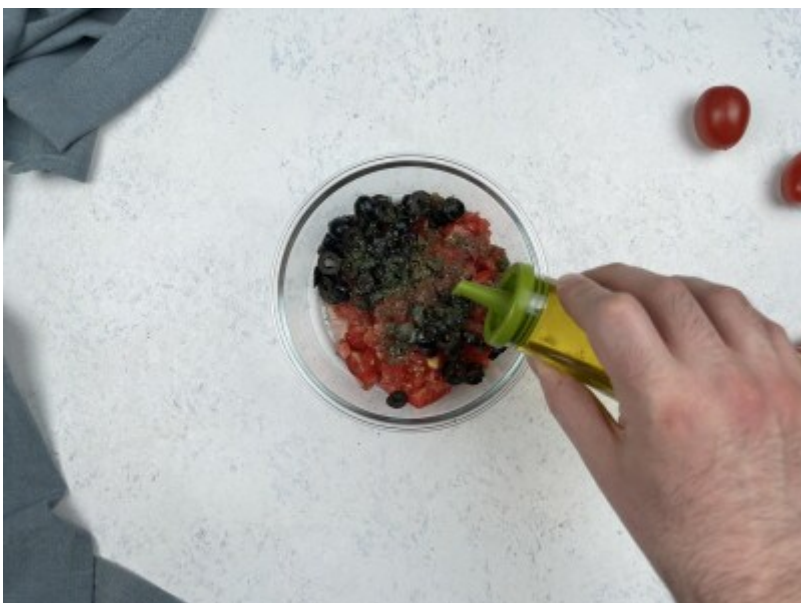
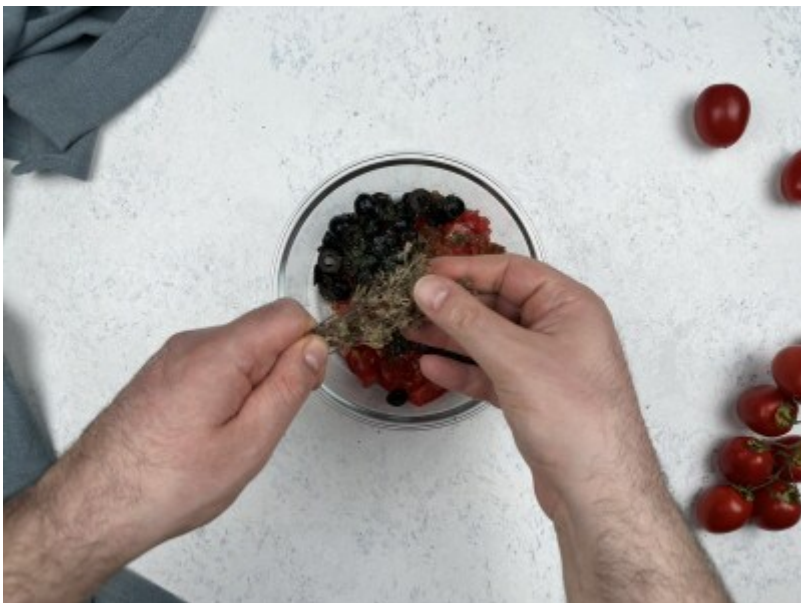
# PREPARAZIONE

- 1 Inizia preparando il condimento alla mediterranea. Lava i pomodorini e tagliali a cubetti piccoli. Taglia le olive a rondelle. Metti tutto in una ciotola.





- 2 Condisci i pomodorini e le olive con il prezzemolo secco, l'origano, un buon giro d'olio d'oliva, sale, pepe e lo spicchio d'aglio tritato finemente. Mescola bene per amalgamare tutti i sapori.





- 3 Prendi una teglia che entri comodamente nel cestello della tua friggitrice ad aria (puoi anche usare un foglio di carta forno sagomato). Disponi i filetti di orata con la pelle rivolta verso il basso. Ricopri generosamente i filetti con il condimento di pomodorini e olive che hai preparato.





4 Cuoci in friggitrice ad aria a 190°C per circa 15 minuti. Il pesce sarà pronto quando la

polpa risulterà bianca e opaca, sfaldandosi facilmente con una forchetta. Servi subito, ben caldo.



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un'orata perfetta, ecco i nostri trucchi.

**Il letto di pomodorini:** Coprire i filetti con il condimento di pomodorini e olive non è solo una questione di sapore. In cottura, l'umidità delle verdure proteggerà il pesce, mantenendolo tenero e succoso.

**La carta forno, un'alleata:** Per non far attaccare il pesce e per pulire più facilmente, puoi adagiare i filetti su un foglio di carta forno sagomato per il cestello.

**Non cuocere troppo:** Il pesce cuoce in fretta, specialmente in friggitrice ad aria. Quindici minuti sono perfetti per dei filetti di queste dimensioni. Una cottura eccessiva li renderebbe secchi.

## CONSERVAZIONE

L'orata in friggitrice ad aria è migliore se consumata subito. Se avanza, si conserva in frigorifero per un giorno.

Puoi scaldarla per qualche minuto nella friggitrice ad aria a una temperatura più bassa per non seccarla.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i secondi di pesce facili e veloci, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Branzino al forno](#): Un altro grande classico della cucina di mare, semplice e saporito.

[Spiedini di pesce](#): Un modo sfizioso per servire il pesce, perfetto anche per una grigliata.

[Calamari in friggitrice ad aria](#): Per usare questo elettrodomestico per un altro piatto di mare, croccante e irresistibile.