

SECONDI PIATTI

Brasato d'orata

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

ORATA da 250 g ciascuna - 4

CAROTE 2

CIPOLLE ROSSE 2

SEDANO 1 costa

ALLORO 1 foglia

ROSMARINO 1 rametto

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALE

PEPE NERO

Se state cercando una ricetta semplice per fare un secondo piatto di mare gustoso, il **brasato d'orata** è proprio quello che fa per ovoi! Una cottura semplice e leggera che rende il pesce molto profumato e ne esalta la delicatezza delle carni. Un primo perfetto in abbinamento?? Ideali sono gli [spaghetti con le vongole!](#)

PREPARAZIONE

1 Squamare, eviscerare e lavare le orate, tagliarli tutte le pinne e inciderle sul dorso.



2 Mondare e tagliare a pezzi gli odori, in una casseruola capiente, mettere gli odori con le erbe aromatiche, le orate e ricoprire d'acqua.



3 Insaporire con il sale e pepe. Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti.



4 Servire le orate con gli odori e la loro acqua di cottura.