

SECONDI PIATTI

# Orata al forno con porcini

di: *Cookaround*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO: **medio**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

---



L'orata al forno con porcini è un secondo piatto davvero gustoso. L'orata è un pesce facilmente reperibile e la sua versatilità lo rende davvero semplice da cucinare essendo comunque sicuri di portare in tavola sempre un ottimo piatto. Non dimentichiamo che l'orata è ricca di omega3, soprattutto se d'allevamento, grassi utili ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue. In questo caso l'orata è farcita con i funghi tagliati a fette aromatizzati con timo e aglio ed è cotta in forno su di un letto di patate. I funghi porcini andranno ad insaporire la carne del pesce e le

patate sul fondo vi aiuteranno a mantenere il pesce umido e tenero. L'orata n

Se amate l'abbinamento pesce-funghi provate anche la [sogliola con funghi porcini](#), facile e sfiziosa!

## INGREDIENTI

ORATA grande - 1

FUNGHI PORCINI 4

PATATE medie - 4

TIMO 2 rametti

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Affettate finemente le patate ed i funghi porcini, disponeteli in una teglia in un unico strato, irrorateli d'olio, salate leggermente e ripassate il tutto in forno a 200°C per circa 10 minuti.

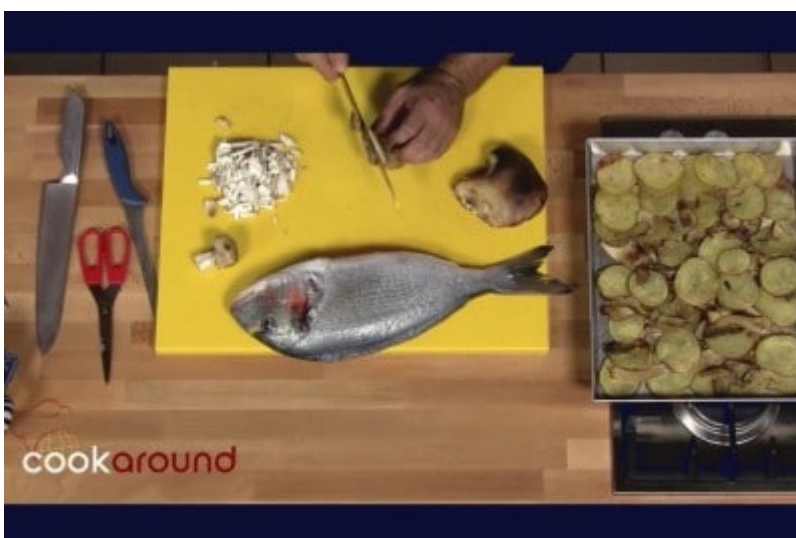
Nel frattempo eviscerate, squamate e lavate il pesce.



2 Aumentate l'apertura nella pancia del pesce così da creare più spazio per poterlo farcire.



3 Prendete i porcini e dividete le cappelle dai gambi, tagliate quest'ultimi a dadini ed affettate le cappelle; salate i funghi.



4 Farcite la pancia del pesce con i funghi, un paio di rametti di timo e uno spicchio d'aglio tagliato a metà.



- 5 Praticate delle incisioni trasversali nella pelle del pesce cosicchè il sale possa penetrare meglio nella polpa; salate il pesce esternamente e inserite due rametti di timo nelle incisioni.



- 6 Adagiate l'orata nella teglia con le verdure cotte in precedenza, irrorate d'olio extravergine d'oliva ed infornate il tutto per 5 minuti a 250°C e per altri 15 minuti a 180°C.



- 7 Sfornate il pesce e servitelo in tavola intero insieme alle verdure, lo sfiletterete davanti ai vostri commensali.

NOTE