

SECONDI PIATTI

## Orata al forno

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia / Sardegna**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **20 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



### INGREDIENTI

ORATA 1.2 kg

OLIVE NERE snocciolate - 250 gr

VINO BIANCO Vernaccia - 1 bicchiere

ALLORO 4 foglie

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

50 ml

SALE di mulinello -

PEPE NERO di mulinello -

Un secondo di mare facile e veloce da preparare. C'è solo una condizione: che tutti gli ingredienti siano di ottima qualità. Solo così otterrete un'orata morbida e dai profumi intensi. L'**orata al forno** è sicuramente uno dei secondi piatti di pesce più buoni e gustosi che ci siano. La ricetta è poi semplicissima ed è per questo che dovete assolutamente provarla. Con le olive e l'alloro poi verrà davvero eccellente!

La ricetta dell'orata al forno è semplicissima e con il nostro passo passo verrà ottima!

Un primo da abbinare? Spaghetti alle vongole!

# Preparazione

**1** Pulite l'orata squamandola, togliendo le pinne, la coda e le interiora.

Lavate l'orata sotto il getto dell'acqua corrente, quindi tamponatela con della carta assorbente da cucina.

Aromatizzate l'interno dell'orata con sale, pepe, una piccola foglia d'alloro e qualche oliva.



**2** Adagiate il pesce in una teglia da forno insieme ad un giro d'olio, sale, pepe e le foglie d'alloro.



**3** Distribuite le olive intorno all'orata nella teglia e cuocete il tutto in forno a 160°C per 20 minuti.

Durante la cottura bagnate il pesce più volte con la Vernaccia.



**4** Trascorsi circa 20 minuti l'orata è pronta per essere servita.