

SECONDI PIATTI

Orata al vino bianco e zenzero

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



L'orata al vino bianco e zenzero un secondo di pesce leggero e dal retrogusto pungente grazie alla presenza dello zenzero. Accompagnate con una bella insalata di finocchi ed il pranzo è servito!

INGREDIENTI

ORATA 4
VINO BIANCO 1 bicchiere
ZENZERO 2 cm
CIPOLLOTTI 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

PER ACCOMPAGNARE

FINOCCHI 2

PREPARAZIONE

- 1 Prendete una padella, fate un bel giro di olio extravergine di oliva e lasciate prendere calore.



- 2 Nel frattempo, tagliate a fettine lo zenzero fresco dopo averlo sbucciato e inseritelo dentro la pancia delle orate precedentemente squamate ed sviscerate e aggiungete anche un pizzico di sale.



- 3 Praticate delle incisioni nelle orate fino a toccare la spina centrale; questo permetterà di ottenere una cottura più rapida.



- 4 Aggiungete le orate in padella, dopo un minuto circa giratele e aggiungete fettine di zenzero fresco e sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco, mantenendo la fiamma alta così da far evaporare la parte alcolica.



- 5 A questo punto aggiungete i cipollotti tagliati a metà e portate avanti la cottura a padella coperta.



- 6 A metà cottura, aggiungete un altro mezzo bicchiere di vino bianco e un po' di sale. Quindi fate evaporare la parte alcolica e proseguite la cottura a padella scoperta, girandola di

tanto in tanto.

Lavate i finocchi ed affettateli finemente. Condite con olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.



7 Quando l'orate sono ormai cotte, trasferitele sui piatti da portata e lasciate che il fondo di cottura si restringa ancora un po'.

Servite l'orata accompagnandola con l'insalata di finocchi, i cipollotti e irrorandola con il suo fondo di cottura.

