

SECONDI PIATTI

Orata all'isolana

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [50 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



L'**orata all'isolana**, niente di più semplice: filetti d'orata cotti in forno su di un letto di patate, cipolle e pomodorini. Guardate la videoricetta per constatare quanto sia facile preparare un'ottima orata all'isolana!

INGREDIENTI

ORATA filetti - 4
CIPOLLE 2
PATATE 2
POMODORI DI PACHINO 10
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per preparare l'orata all'isolana, oliate una teglia da forno.

Sbucciate ed affettate sottilmente le patate, quindi disponete le fette nella teglia in uno

strato accavallandole leggermente.

Condite lo strato di patate con un bel giro d'olio extravergine d'oliva e poco sale.



2 Affettate le cipolle a rondelle e distribuitele sulle patate in un unico strato.



3 Condite nuovamente con altro olio extravergine d'oliva e sale.

Lavate e tagliate i pomodorini a metà e disponeteli nella teglia sopra le cipolle, pepate il tutto a piacere.



4 Infornate la teglia a 180°C per circa 40 minuti.

A questo punto, spostate leggermente i pomodorini per lasciare spazio al filetto di pesce che adagierete in teglia con la pelle rivolta verso l'alto.



5 Ungete il filetto e salatelo, quindi infornate nuovamente il tutto per circa 10 minuti a 200°C.



- 6 Impiattate il filetto di pesce su di un letto realizzato con le stesse verdure con le quali è stato cotto, pepate a piacere e servite immediatamente.



NOTE

Come viene allevata l'orata?

L'orata si presta molto bene ad essere allevato in apposite vasche, e sulle coste francesi, italiane e spagnole sempre più frequentemente sorgono grandi vasche in mare o a terra per l'allevamento intensivo, e oggi non meno del 90% delle orate reperibili in commercio provengono da questi allevamenti. E' sempre importante sapere da quale allevamento provengono le orate che ci stiamo accingendo a comprare, perché quelle italiane solitamente sono più ricche di omega 3 e presentano un contenuto in grassi quasi ottimale. Il pesce come alimento è molto più digeribile della carne e contiene molto meno colesterolo, ma è da tener presente che le orate di allevamento contengono mediamente un

contenuto di grassi molto superiore a quella selvatica, e questo per la minore attività che il pesce fa nelle vasche e per la tipologia di allevamento intensivo di cui viene fatto oggetto. Un altro fattore da tenere presente è che le orate di allevamento contengono anche dei grassi saturi che non sono certo ideali per l'alimentazione, oltre a possedere un gusto meno delicato.

È un piatto adatto ai bambini?

Sì certo, ha un gusto delicato, adatto anche ai più piccoli.

Posso usare altre varietà di pesce?

Sì, puoi usare più o meno tutti i tipi di pesce che possono essere sfilettati facilmente.

Quanto tempo posso conservare questo piatto?

Puoi conservare l'orata in frigorifero per 24 ore al massimo, in un contenitore per alimenti.

Mi daresti altre idee per fare delle ricette con l'orata?

Prova l'[orata al forno](#) e l'[orata al sale](#), ma sul sito di cookaround ne troverai tantissime e tutte molto buone.