

SECONDI PIATTI

# Orata alla provenzale

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa** / **Francia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **40 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



## INGREDIENTI

- ORATA di 1 kg - 1 kg
- FINOCCHI 1
- PEPERONI FRIGGITELLI verdi - 2
- CIPOLLE 1
- POMODORI CILIEGINI 100 gr
- SALE
- PEPE BIANCO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

Spesso non si hanno molte idee su come cucinare il pesce. Quando è buono e fresco bisogna sempre prediligere cotture veloci e che richiedano pochi ingredienti. Ma spesso vengono a noia i soliti piatti. Per questo motivo vi diamo un consiglio che non potete assolutamente perdere: l'orata alla provenzale è ricca di gusto e sapore. Fare questa ricetta è proprio semplice e vi permetterà di fare un'ottima figura con i vostri ospiti. Una ricetta per fare un primo piatto degno dell'abbinamento? Vi consigliamo gli [spaghetti con broccoli](#) e frutti di mare.

# PREPARAZIONE

**1** Squamate ed eviscerate l'orata, quindi lavatela accuratamente.

Praticate delle incisioni sul dorso dell'orata. Pulite e lavate i finocchi e tagliateli a cubetti.

Lavate e private i peperoni dai semi, lavate e tagliate a cubetti i pomodori, infine pulite e tritate la cipolla.

In una padella con l'olio, stufate i finocchi per 10 minuti a fiamma dolce e regolate di sale.



**2** In una teglia da forno distribuite i pomodori, i peperoni, la cipolla tritata e i finocchi stufati e salate il tutto.



3 Adagiate l'orata sulle verdure e condite con del pepe e un filo d'olio.



4 Cuocete l'orata in forno a 180°C per 30 minuti. Servite l'orata con tutte le sue verdure.