

SECONDI PIATTI

Orata alla provenzale

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.