

SECONDI PIATTI

Orata in crosta di pistacchi

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 2 ORE DI MARINATA*



Un secondo superbo, delicato ma dai profumi intensi: la crosta di pistacchi dà sapore al pesce e lo protegge dal calore del forno, l'insalata di finocchi arance e olive lo completa e lo rende perfetto per questa serata speciale!

INGREDIENTI

ORATA 1
ARANCE 2
PISTACCHI tritati - 100 gr
FINOCCHI 1
OLIVE NERE 10
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PREPARAZIONE

1 Pulite ed eviscerate l'orata, quindi sfilettatela ottenendo due bei filetti ben diliscati.

Spremete un'arancia e ricavatene anche la buccia.

Disponete i filetti d'orata in una terrina che li possa contenere comodamente senza che si debbano sovrapporre.

Versate nella terrina con i filetti il succo d'arancia e le bucce e lasciate marinare il tutto per almeno 2 ore.



2 Nel frattempo preparatevi i pistacchi, tritateli qualora li aveste interi e versateli sul piano di lavoro o su di un tagliere.

Scaldate il forno a 200°C.

Trascorse le due ore di marinatura, riprendete i filetti dalla marinata e disponeteli sul letto di pistacchi tritati, premeteli leggermente affinché i pistacchi possano aderire.



3 Girate i filetti per rivestirli di pistacchi anche sull'altro lato.

Adagiate i filetti d'orata in una teglia da forno ed infornate a 200°C per 15 minuti.

Nel frattempo, affettate il finocchio finemente e tagliate gli spicchi d'arancia a vivo.

Riunite i finocchi, le arance e le olive nere in una insalatiera e condite il tutto con sale e olio extravergine d'oliva.

Una volta che i filetti d'orata sono cotti, sfornateli e serviteli su di un letto realizzato con l'insalata di arance e finocchi.

NOTE