

SECONDI PIATTI

Orata ripiena

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

4 orate da 300-400 g ciascuna
200 g di cozze sgucciate
2 pomodori da sugo ben maturi
4 filetti di acciughe sott'olio
1 cucchiaio di capperi sott'aceto
1 cucchiaio di olive nere snocciolate
2 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
50 g di pangrattato
25 g di olio extravergine d'oliva
sale
pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Eviscerate e squamate le orate, sciacquatele sotto acqua corrente fredda e poi asciugatele tamponando con il pannaio di carta. Salate e pepate internamente ed

esternamente.

Lavate e sgocciolate bene i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi e riduceteli a dadini.

Preparate un battuto misto con gli spicchi d'aglio sbucciati, le acciughe, i capperi, le olive, il prezzemolo, quindi mescolatelo con il pangrattato e un filo d'olio crudo e poi incorporate le cozze e i dadini di pomodori.

Regolate di sale se necessario, tenendo conto che gli ingredienti sono già molto saporiti. Suddividete il ripieno nella pancia della quattro orate (nel caso dovesse avanzare un po' di ripieno, potete tenerlo per cospargere il pesce prima di infornarlo).

Preriscaldate il forno a 170°C. Disponete le orate ripiene in una teglia capiente, conditele con l'olio rimasto, coprite il recipiente con un foglio d'alluminio e infornate per 35-40 minuti.

Servite le orate mentre sono ancora ben calde magari adagiandole su un letto di patate a fette.