

SECONDI PIATTI

Orate impanate alla piastra

di: *fedograf*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

750 g orate
pane grattugiato
olio
prezzemolo
sale

PREPARAZIONE

1 Sfilettate le due orate.



2 Preparate una panatura con pane grattugiato, olio, sale e prezzemolo tritato.



3 Impanate le orate.



4 Cuocete i pesci alla piastra o sul testo.



5 Servite accompagnando il pesce con un'insalatina di valeriana e pomodorini.

