

# Orate alla brace

Le **orate alla brace** sono un secondo piatto a base di pesce, leggero e gustoso, cotto sulla brace. Con la stessa ricetta è possibile preparare altri pesci da porzione come pagelli, branzini, cefali, dentici, rombi, sardine.

Le **orate alla brace** sono ottime servite con un contorno di verdura estiva, come pomodori, peperoni, melanzane o zucchine. Ottime anche con le patate e cipolle cotte nella cenere.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 2 orate
- 4 spicchi di aglio
- 4 rametti di rosmarino
- Sale grosso
- Olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente le orate, praticare un taglio sulla pancia e rimuovere le interiora, quindi squamarle e sciacquarle nuovamente.
- Metterle a scolare in un colino.
- Mettere in ciascuna pancia qualche fettina di aglio affettato, un rametto di rosmarino, un pizzico di sale grosso e un filo d'olio di oliva.
- Preparare l'olio aromatico necessario a spennellare il pesce mescolando olio, l'aglio e il rosmarino rimasti tritati, un pizzico di sale ed una macinata di pepe.
- La brace ideale per cuocere le orate sarà pronta quando la fiamma rossa del fuoco si attenua ed una velatura bianca appare sui tizzoni ardenti. E' questo il momento di mettere la griglia sul fuoco a riscaldare, per poi pulirla con uno spazzolino di ferro, un raschietto o più semplicemente con qualche pezzo di carta da cucina, facendo molta attenzione a non bruciarsi.
- Mettere le orate sulla brace e spennellarle con l'olio.
- La cottura deve avvenire a fuoco medio, girando di tanto in tanto. Il tempo di cottura è di circa 10-15 minuti.
- Servire immediatamente.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di pomodoro fresco, insalata, patate, cipolle.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Naturalmete il tempo di cottura varierà in funzione della grandezza del pesce, che deve essere ben cotto, ma non rompersi o seccarsi. Se avete un dubbio pungete il pesce con uno stecco di legno. Deve entrare morbidamente fino al cuore, segno che è ben cotto fino all'interno.

Se dovesse avanzare, sfilettare il pesce e metterlo in un piatto. Condirlo con olio, limone, sale e pepe. Ben coperto si conserva in frigorifero per un paio di giorni circa. Prima di consumarlo è bene però lasciarlo almeno per mezz'ora a temperatura ambiente. Non riscaldarlo, prenderebbe un cattivo sapore.

