

Orate in crosta di sale

Le **orate in crosta di sale** sono un secondo piatto a base di pesce che viene cotto sotto sale grosso, che durante la cottura si compattata lasciando la carne dell'orata morbida, succosa e saporita.

Per accompagnare le **orate in crosta di sale** preparare una salsa con olio extravergine d'oliva, qualche goccia di succo di limone, una macinata di pepe e un pizzico di sale.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 2 orate da porzione
- 2 rametti di rosmarino
- 4 spicchi di aglio
- Olio extravergine di oliva
- 2 kg di sale grosso

PREPARAZIONE

- Preriscaldare il forno a 200° C.
- Lavare accuratamente le orate, pulirle, rimuovere le interiora, ma non squamarle. In questo modo la pelle resterà più compatta e proteggerà meglio la polpa del pesce durante la cottura, che resterà così morbida e succosa.
- Mettere nella pancia di ognuna il rosmarino, l'aglio affettato, un pizzico di sale grosso e un filo d'olio di oliva.
- Mettere sul fondo della teglia da forno uno strato sottile ed omogeneo di sale grosso, spruzzarlo con poca acqua fresca per favorire il formarsi della crosta, adagiare sopra le orate e coprire con il restante sale. Spruzzare anche la superficie con un po' di acqua.
- Infornare e cuocere per 20 minuti.
- Scaduto il tempo, lasciar riposare 5 minuti, quindi rompere la crosta che si sarà formata e servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate, carote, fagiolini

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Variando le dosi varia sensibilmente anche il tempo di cottura. Considerare 5 minuti in più per ogni orata aggiunta o 5 minuti in meno nel caso in cui se ne cucini solo una. Riassumendo, per 1 orata occorrono 15 minuti. Per 3 orate occorrono 25 minuti, per 4 ne occorreranno 30 e così via.

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.

