

# Orate in padella

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- 300Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 2 orate
- 2 rametti di rosmarino
- 4 spicchi di aglio
- Sale grosso
- Olio extravergine di oliva
- 250 ml di vino bianco secco
- Salamoia bolognese
- Pepe nero macinato al momento



## PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente le orate, aprirle per rimuovere le viscere e squamarle. Tagliare tutte le pinne.
- Mettere nella pancia il rosmarino, metà aglio affettato, qualche grano di sale grosso ed un filo d'olio di oliva.
- Ungere bene una capace padella antiaderente con l'olio e mettervi il pesce. Bagnare con il vino, unire il restante aglio spellato ed affettato, un pizzico abbondante di salamoia bolognese, una generosa macinata di pepe ed un altro filo d'olio sul pesce.
- Mettere la padella sul fuoco a fiamma vivace ed attendere che cominci a sfrigolare. Abbassare la fiamma a metà, coprire e cuocere per 10 minuti. Controllare di tanto in tanto e con un cucchiaino bagnare l'orate con il fondo di cottura.
- Trascorso il tempo indicato girare il pesce, molto attentamente per non romperlo, aiutandosi con una paletta larga.
- Cuocere per altri 10 minuti come indicato in precedenza. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo unire un po' di brodo vegetale o brodo di pesce.
- Servire con il fondo di cottura come salsina di accompagnamento.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di verdura fresca, carote, carciofi.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Questa ricetta è ottima quando si ha poco tempo. Se il pesce è già pulito in 25-30 minuti la ricetta sarà pronta! Allo stesso modo è possibile preparare anche altri tipi di pesce: branzino, pagello, un piccolo rombo.

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.