

Orata al forno con contorno di pomodorini, zucchine e peperone



di Rina Zamorra - 08/06/2017 16:31 | aggiornato 08/06/2017 16:35

L'orata al forno è un piatto saporito, leggero e facile da preparare. L'abbinamento con le verdure rende più gustoso il pesce e aiuta la cottura in forno.



L'**orata al forno** si può considerare sia un secondo che un piatto unico per pranzi e cene leggere. La preparazione è semplicissima, anche perché puoi evitare di pulire il pesce. Metterai cioè l'orata intera nella tua teglia da forno e provvederai all'eliminazione delle lisce e della testa solo dopo la cottura. La pelle, inoltre, diventerà croccante e sarà facile da staccare. L'unico problema sono i tempi di permanenza in forno. Se l'orata risulta secca, la cottura è stata un po' troppo lunga.

Come regolarsi sui tempi di cottura? Se non sei una grande esperta di pesce al forno, puoi toccare delicatamente l'orata mentre sta cuocendo. Quando la pelle è diventata croccante e la carne risulta morbida, il pesce è pronto. Puoi quindi spegnere tutto, tirare fuori la tua orata al forno e portarla in tavola.

In realtà, esiste un piccolo trucco per testare la cottura. Devi provare a staccare la pinnetta inferiore. Se la pinnetta si stacca senza portare via la carne dietro di sé, l'orata è cotta a puntino. Per facilitare la cottura è bene anche tenere il pesce in un'atmosfera umida. Le verdure sono un valido aiuto in questo senso. I pomodori, per esempio, aumentano il quantitativo di vapore presente in forno e permettono di ottenere un'orata più morbida. Se nonostante tutte queste accortezze il pesce non è cotto a dovere, la prossima volta abbassa la temperatura del forno.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Secondi di pesce

Cottura

35 minuti

Dosi

4 persone

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

15 minuti

Tempo totale

50 minuti

Ingredienti

Orata

1 kg

Rosmarino fresco

1 rametto

Vino bianco

1 dl

Sale

q.b.

Aglio

1 spicchio

Pomodorini

200 gr

Zucchine

200 gr

Prezzemolo fresco

1 mazzetto

Timo fresco

1 rametto

Olio extra vergine di oliva

4 cucchiari

Pepe

q.b.

Limone

1

Cipolle

2

Peperone giallo o rosso

1

Preparazione

1. Lava l'orata, squamala leggermente e asciugala con un canovaccio. Incidi il fianco e insaporisci l'esterno e l'interno con sale e pepe.
2. Nel frattempo, trita il prezzemolo e l'aglio e riempi la cavità addominale dell'orata con aglio, prezzemolo, rosmarino e timo.
3. Trita le cipolle e lasciale appassire in un tegame insieme all'olio. Lava le zucchine e il peperone e

tagliati a dadini.

4. Quando la cipolla è appassita, aggiungi i dadini di zuccina e di peperone e lascia cuocere per qualche minuto.
5. Prendi una teglia da forno capiente e cospargi il fondo con le verdure appassite. Aggiungi le fette di limone, copri la teglia e fai cuocere per 10 minuti a 180 gradi.
6. Sforna le verdure, scopri la teglia e adagia al centro l'orata circondata dai pomodorini tagliati a metà. Irroralala con il vino e con un po' di olio e fai cuocere per 20 minuti a 180 gradi.
7. Servi la tua orata al forno con un buon bicchiere di pinot grigio o di pinot bianco.

Filetti di orata al forno

Preferisci cucinare dei filetti di orata piuttosto che un'orata intera? In questo caso, dovrai pulire il pesce prima della cottura. Per ottenere i filetti devi incidere il dorso dell'orata con un coltello affilato a lama liscia. Dopodiché, fai scorrere la lama lungo la lisca centrale e stacca il filetto. Per facilitare questa operazione tieni sollevata la lama e pratica l'incisione con la punta del coltello.

Le patate: il contorno ideale per l'orata

Vuoi preparare una bella orata al forno con patate? Ecco a te la ricetta: metti nel bicchiere di un mixer 200 grammi di gamberetti sgrassati, 4 cucchiaini di panna, sale e pepe e riduci tutto in crema. Pulisci un'orata da 1 chilo e taglia i filetti. Lava i filetti e cospargili con la crema di gamberetti, un po' di prezzemolo e qualche fogliolina di timo. Sbuccia 200 grammi di patate, tagliale a fettine sottili e sbollentale in acqua per 3 o 4 minuti. Scola le patate e ricopri i filetti con le fettine usandole come se fossero squame. Metti le orate in una teglia, irrorale con l'olio d'oliva e un bicchiere di vino bianco e cuoci in forno già caldo per 15 minuti a 250 gradi.

Vota la ricetta

