

# Orata al cartoccio

L'**orata al cartoccio** è un secondo piatto a base di pesce, leggero e gustoso, ottimo per assaporare l'orata in tutta la sua delicatezza. La cottura del cartoccio preserva infatti aroma e sapore.

L'**orata al cartoccio** può essere accompagnata da una salsa preparata con 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, qualche goccia di limone, una macinata di pepe ed un pizzico di sale.

## INFORMAZIONI

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

## INGREDIENTI

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

## PREPARAZIONE

- Preriscaldare il forno a 200° C.
- Lavare accuratamente le orate, rimuovere le interiora, tagliare tutte le pinne e squamarle.
- Farle scolare qualche minuto in un colino.
- Mettere in ciascuna pancia qualche fettina di aglio affettato, un rametto di rosmarino, un pizzico di sale e un filo d'olio di oliva.
- Tagliare un foglio di carta stagnola per ogni orata. Deve essere piuttosto abbondante rispetto la dimensione del pesce.
- Disporre su ogni foglio di carta stagnola un filo d'olio e spennellarlo bene, disporvi il pesce, un altro filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Decorare con un rametto di rosmarino.
- Chiudere accuratamente i cartocci. Se le orate fossero particolarmente grosse si può chiuderle sovrapponendo un secondo foglio di carta stagnola sigillando i bordi. E' importante infatti che il cartoccio non chiuda stringendo troppo l'orata, che altrimenti non cuocerebbe bene.
- Infornare per 30 minuti.
- Trascorso il tempo indicato testare la cottura infilando uno spiedo in uno dei cartocci cercando di forare la polpa del pesce. Se entra morbidamente è pronto.
- Servire nei piatti aprendo i cartocci e arrotolando l'alluminio tutto attorno al pesce, come in foto.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate, carote, fagiolini, insalata

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

## AUTORE

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



### I consigli di Barbara

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.