

Orata con pomodori, olive e scalogni

L'**orata con pomodori, olive e scalogni** è una ricetta a base di pesce semplice da realizzare, ma saporita e capace di mettere bene in evidenza il sapore tipico e caratteristico dell'orata. La cottura nel cartoccio, inoltre, mantiene le carni morbide, succose e concentra i sapori.

Se dovesse avanzare, sfilettare l'**orata** e metterla in un piatto assieme a **pomodori, olive e scalogni** eventualmente rimasti. Condirla con olio, limone, sale e pepe. Ben coperta si conserva in frigorifero per un paio di giorni circa. Prima di consumarla è bene però lasciarla almeno per mezz'ora a temperatura ambiente. Non riscaldarla, prenderebbe un cattivo sapore.



INFORMAZIONI

- **2** persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di pomodorini
- 8 olive nere
- 4 scalogni
- 2 orate
- 4 spicchi di aglio
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- 2 rametti di rosmarino
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino
- Origano

PREPARAZIONE

- Preriscaldare il forno a 200° C.
- Lavare i pomodori sotto acqua fredda corrente ed inciderli in modo che la buccia non scoppi durante la cottura.
- Snocciolare le olive.
- Pelare gli scalogni e separarli in due parti. Solitamente sono già divisi naturalmente, se non lo fossero tagliarli in due.
- Lavare le orate sotto acqua fredda corrente, eviscerarle e squamarle.
- Mettere in ciascuna pancia uno spicchio d'aglio spellato e affettato, un pizzico di sale, un filo d'olio di oliva, un rametto di rosmarino ed una macinata di pepe.
- Preparare un pezzo di carta stagnola piuttosto grande per ogni pesce e preparare i cartocci.
- Ungere la base della stagnola con un filo d'olio e appoggiarvi un'orata.
- Disporre tutto intorno una porzione di pomodorini, olive, scalogni e l'aglio vestito (non spellato).
- Condire con un filo d'olio, un pizzico di sale, una manciata di origano ed una macinata di pepe.
- Chiudere il cartoccio sovrapponendo un altro foglio di carta stagnola e sigillando bene i bordi. Fare attenzione a non schiacciarlo per non toccare il contenuto, altrimenti potrebbe attaccarsi al pesce.
- Preparare così tutti i cartocci necessari per la preparazione della ricetta.
- Infornare per 30 minuti.
- Si possono portare in tavola direttamente i cartocci, da aprire al momento, oppure mettere pesci e verdure direttamente nei piatti.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

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