

# Orate al forno con patate

Le **orate al forno con patate** sono un piatto di pesce semplice, ma completo e gustoso. Pesce e patate cuociono insieme nel forno, senza bisogno di usare il fornello.

Le **orate al forno con patate** vanno preparate al momento e servite calde. Una volta sfilettato il pesce può essere servito con olio aromatizzato al limone o al rosmarino.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- 450Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 400 g di patate
- 2 rametti di rosmarino
- 4 spicchi di aglio
- 2 orate da porzione
- Sale grosso
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Salamoia bolognese (sale aromatico) o sale fino
- Pepe nero macinato al momento
- 100 ml di vino bianco secco

## PREPARAZIONE

- Preriscaldare il forno a 200° C.
- Lavare le patate, sbucciarle e tagliarle a fette di 2-3 millimetri di spessore al massimo. Se l'avete usate la mandolina: è veloce e permette di ottenere patate uniformi e sottili.
- Lavare metà rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Spellare gli spicchi d'aglio e affettarli.
- Lavare accuratamente le orate, rimuovere le interiora e squamarle.
- Mettere all'interno delle orate il restante rosmarino ben lavato, qualche fettina d'aglio, un pizzico di sale aromatico o di sale fino ed un filo d'olio di oliva.
- Ungere una capace teglia da forno antiaderente con un filo d'olio ben cosparso.
- Disporre le patate sul fondo e cospargere con un filo d'olio, il rosmarino tritato, l'aglio, la salamoia bolognese o il sale fino, una macinata di pepe.
- Mettere sopra le due orate, da condire anch'esse come fatto per le patate.
- Spruzzare con il vino bianco e infornare per 30 minuti circa.
- Servire immediatamente.

## 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.

