

Orata al cartoccio

L'orata al cartoccio è un secondo piatto di pesce



velocissimo da preparare e decisamente light: l'orata viene riempita con aglio e aromi e poi cotta in forno avvolta in un cartoccio. Questa modalità di cottura

permetterà al pesce di mantenere intatto tutto il suo sapore e la sua morbidezza. Il cartoccio è particolarmente gradevole e scenografico anche da vedere, consigliamo di portare in tavola l'orata intera per poi sfilettarla al momento!

Difficoltà: Bassa **Cottura:** 40 min **Preparazione:** 15 min
Dosi per: 2 persone **Costo:** Medio

Ingredienti per 1 orata da circa 900 gr:

Aglio 2 spicchi Cipolle qualche fettina
Olio extravergine di oliva, 2 cucchiari
Pepe macinato, q.b. Peperoncino 1 Pesce di mare orata,
900 gr Prezzemolo 1 ciuffo Rosmarino 2 rametti
Sale q.b. Salvia 2 foglie Timo 2 rametti
Vino bianco, 1/2 bicchiere

Preparazione:



Per preparare l'orata al cartoccio iniziate eviscerando e squamando l'orata (1), quindi eliminate le pinne poi lavatela, asciugatela, salatela e pepatela esternamente (per vedere come pulire l'orata [clicca qui](#)). Salatela e pepatela anche l'interno del ventre dell'orata, che riempirete con uno spicchio d'aglio, un piccolo rametto di rosmarino, uno di timo e due foglioline di salvia. Ponete l'orata dentro ad una pirofila sulla quale avrete poggiate un bel foglio di carta forno (2); cospargetela con un trito di prezzemolo, peperoncino, foglioline di timo e aghi di rosmarino (3).



Spruzzate l'orata con il vino bianco (4), cospargetela con un filo d'olio extravergine di oliva (5) e qualche fettina sottile di cipolla. Chiudete l'orata dentro al cartoccio di carta forno (6) e infornate in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti, trascorsi i quali estrarrete l'orata al cartoccio dal forno.