

Orata al forno con verdurine



Un piatto semplice e leggero, dai colori primaverili. Oggi Frasinucina propone orata al forno con verdurine, un secondo con contorno colorato e saporito. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

2 orate
2 zucchine
2 carote
5 patate medie
100 g di pomodorini
olio
sale
pepe
rosmarino
santoreggia

Per prima cosa, pulire le orate, eliminando le viscere interne. Lavarle accuratamente sotto l'acqua corrente e lasciarle scolare.

Pulire le carote, eliminando la buccia e tagliare le due estremità alle zucchine. Lavare le verdure e asciugarle con carta assorbente.

Con l'aiuto di un tagliaverdure, tagliare a julienne carote e zucchine e lasciarle da parte.

Pulire ora le patate eliminando la buccia, lavarle accuratamente e asciugarle con un panno.
Tagliare le patate a fettine molto sottili con una mandolina o un tagliaverdure elettrico.
Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.
Trasferire le verdure nella teglia ricoperta con un foglio di carta da forno.
Condire le verdure con sale, olio e pepe e amalgamarle bene.

Tamponare il pesce con un foglio di carta assorbente, ungerlo con un filo d'olio e trasferirlo al centro della teglia, facendo spazio fra le verdure. Aggiungere il rosmarino e la santoreggia e se necessario un pizzico di sale e pepe.



Cuocere in forno caldo ventilato a 180° per circa 20 minuti. Trascorso il tempo indicato, verificare la cottura del pesce. Se è pronto toglierlo e trasferirlo nei piatti, altrimenti proseguire per qualche altro minuto. Se necessario le verdure ancora un po' nel forno con la funzione grill per renderle più croccanti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)