



Orata al Forno in Agrodolce di Zia Mina

Ingredienti

6 orate
100 gr di olio extravergine
80 grammi di capperi sott'aceto
2 cipolle
20 gr di aceto bianco
sale q.b.

Partiamo con la preparazione del piano di lavoro, è comodo per non perdere tempo e non sbagliare. Abbiamo bisogno di tutti gli ingredienti e dei recipienti di cottura: una teglia larga guarnita con carta da forno e un tegame per il condimento.

Le orate possiamo acquistarle intere e pulirle a casa. Ma si trovano anche già sfilettate e pronte.

Sulla teglia riponiamo la carta forno. La carta viene cosparsa da un filo d'olio.

Poi passiamo all'impanatura dei filetti con pangrattato appoggiandoli in ordine sulla teglia condiamolo sempre con un filino d'olio. Quando abbiamo terminato ricopriamo la teglia con film di carta alluminio e inforniamo per circa 10 minuti a 200 gradi.

In prossimità della cottura controlliamo. A cottura terminata rimuoviamo la carta stagnola di copertura (o il coperchio se disponibile) e rimettiamo in forno per la doratura.

Facciamo stare altri 5 minuti, ma controlliamo a vista fino a quando raggiunge un bel colorito!

A parte cuciniamo il condimento: in un tegame versiamo circa 100 gr di olio, tagliamo una cipolla di media dimensione e mentre è già in cottura versiamo i capperi. Non occorre molto tempo, pochi minuti per amalgamare i sapori e dare colore alle cipolle. A cottura completa togliamo dal fuoco il condimento e lo versiamo in una terrina (attenzione, è un dettaglio importante) precedentemente già tenuta a caldo, ciò ci permette di servirla con calma anche più tardi.

I filetti appena pronti possiamo toglierli dal forno e per presentarli a tavola: qui ognuno di noi si può sbizzarrire con la propria fantasia, di solito è sufficiente condirli appena (attenzione si può impiegare un piatto già tenuto precedentemente caldo). Poi con la terrina disponibile ognuno completa il suo piatto a piacimento.

I sapori del pesce vengono esaltati dalla salsa e le orate non risultano secche dopo la cottura al forno.

Un piatto semplicissimo e veloce.

Riepilogo Passo-Passo

Step 1

Preparare la teglia con carta forno, impanare con pangrattato i filetti e infornare con la teglia coperta per circa 20 minuti a 200 gradi

Step 2

Durante la cottura preparare la salsa: - Versare le cipolle tagliate a striscioline e l'olio nel tegame; - Avviare la cottura e dopo poco aggiungere i capperi. Con la passitura delle cipolle, dopo circa 5 minuti di fuoco, spegnere e versare la salsa in una terrina calda

Step 3

Dopo circa 20 minuti controllare i filetti, rimuovere la copertura della teglia e infornare di nuovo per circa 5 minuti controllando a vista la doratura.

Step 4

A cottura completata impiattare con fantasia! A tavola il condimento sui filetti è a piacere!