



Orata all'acqua pazza al forno con patate

Ingredienti

2 orate da 350-400 g l'una
una manciata di pomodorini
vino bianco secco q.b.
prezzemolo
2 spicchi di aglio
una manciata di capperi sotto sale
una manciata di olive nere denocciolate
1 patata
sale
pepe
olio extravergine di oliva

L'orata è un pesce dal gusto "semplice", è difficile che non piaccia e preparata così bastano pochi minuti e poi via, in forno, si prepara da sola. Questa versione è arricchita da una patata, olive e capperi.



Procedimento:

tagliate tutte le pinne ed eliminate le branchie che sono amare; squamate le orate utilizzando l'apposito attrezzo, oppure un pelapatate, procedendo dalla coda verso la testa, risciacquatele e procedete ad aprire le orate praticando un taglio con le forbici nella parte "sotto", eliminate le viscere e fate attenzione anche a togliere tutta la parte rossiccia/nera che si trova attaccata lungo la parte centrale della lisca che altrimenti renderebbe amara la preparazione.

Utilizzate una teglia che sia di poco più grande rispetto allo spazio occupato dal pesce, in questo modo inserirete la giusta quantità di liquido che asciugandosi sarà gustoso, altrimenti, utilizzando tanto liquido rimarrà poco saporito.

Distribuire un po' di olio extravergine di oliva sul fondo della teglia, adagiate le orate, versate un po' di olio anche sopra il pesce, quindi salate e pepate il pesce. Inserite gli spicchi di aglio tagliati a metà e privati del germoglio dove prima c'erano le branchie, inserite invece nella "pancia" il prezzemolo e qualche pomodorino (io avevo quelli essiccati) tagliato a metà, altri pomodorini distribuiteli anche nella teglia insieme a qualche oliva nera denocciolata, ai capperi dissalati ed alla patata pelata e tagliata sottile (altrimenti rimarrà cruda). Versate nella teglia (non sul pesce in modo che il pepe ed il sale non vadano "lavati" via) il vino e l'acqua, fino alla metà del pesce.



Cuocete in forno statico caldo a 220° per circa 20-25 minuti.

Servite accompagnato dal sughetto di cottura ed una fetta di pane da inzuppare.



Può essere preparata anche in padella rispettando le stesse "regole", basterà tenere la casseruola ben chiusa col coperchio e togliendolo solo per ulteriori 5 minuti in modo da far asciugare il liquido.