

Orata con verdure



Ingredienti:

1 orata circa 400 g

3 spicchi d'aglio

2 patate

1 peperone rosso

2 coste di sedano

5 pomodorini

prezzemolo, pepe rosa, buccia limone

Taglia finemente e coltello 3 spicchi d'aglio, 2 patate a cubetti di media grandezza, 1 peperone rosso a listarelle o cubetti, 2 coste di sedano a fette spesse circa mezzo centimetro, mescola il tutto e versa in un contenitore usa e getta.

Elimina le alette dell'orata e intaglia a fette larghe circa 3 centimetri dal lato della schiena, lasciando la pancia intera. Adagia l'orata sopra le verdure inserendo mezzo pomodoro tra le fette. Distribuisci del prezzemolo fresco sopra.

Prepara il condimento mescolando olio evo con sale, paprika dolce, buccia del limone grattugiata e pepe rosa pestato. Distribuisci il condimento sul pesce e verdure.

Metti la teglia usa e getta in una pentola più grande e più alta, copri con MCSD e cuoci sul fornello medio a fiamma alta 3 minuti, fiamma media 15 minuti, spento 10 minuti.

Puoi servire il piatto anche a temperatura ambiente.

Eliza Sestov