

Orate alla griglia



Ingredienti:

2 orate o altro pesce

prezzemolo

limone

6 g IFIB

olio evo.

Le orate intere, eviscerate e senza squame, intagliate da ambi i lati, poggiate sulla carta forno con dimensione doppia confronto al pesce.

Cuoci sul fornello grande con MC classic a fiamma alta 5 minuti.

Sposta dal fuoco, aspetta 1 minuto e gira con l'aiuto della carta forno. Continua a fiamma alta 3 minuti.

Prepara una salsa fatta con buccia grattugiata e succo di mezzo limone, prezzemolo, sale, pepe e olio evo frullate, circa 6 grammi IFIB se si desidera.

Una volta pronto il pesce irroro con la salsa e decora con del prezzemolo.

E.S.