LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Orata leggera al microonde

Se avete fretta e il pesce è già pulito.....5 minuti e... vai!!!!!



Difficoltà
facile

Quantità
1 persone

Tempo
15 minuti

Ingredienti

- Un'orata da 300 g
- un limone
- 2 cucchiai di olio extra
- sale q.b.

Preparazione

Volete avere un pesce leggero ma non distrutto dall’acqua che bolle? Serve per chi è a dieta, per chi non vuole mangiare il solito pesce bollito e per i bambini! Pulite l’orata o la spigola togliendo le interiora e le squame. Lavatela bene. Sul piatto crisp mettete un foglio di carta forno. Lo ungete leggermente con un filo d’olio e una spolverata di sale e vi posate il pesce. Su di esso spruzzate il succo del limone, l’olio e infine il sale. Mettete nel forno con la funzione Crisp per 5 minuti. Avrete un pesce morbido, saporito e leggero.