

LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Orate primavera

Per 2 persone o per 4 !!! Al forno o con il piatto Crisp!!!



Difficoltà
facile



Quantità
4 persone



Tempo
30 minuti

Ingredienti

- Orate - 2 da 400 g l'una o 4 da 200 g
- olio - 5 cucchiari
- pomodorini - una decina
- prezzemolo - 5 foglie
- aglio - 1 spicchio
- origano - un pizzicchino
- vernaccia o vino bianco - mezzo bicchiere
- basilico - 2 foglie
- sale - q.b.
- pane grattugiato - 2 cucchiari

Preparazione

Acquistate due belle orate da 400 g circa l'una, o se preferite 4 da 200 g l'una. Pulitele e squamatele. Preparate la teglia o il piatto Crisp con un foglio di carta forno. Versate un filo d'olio e un pizzico di sale. Adagiatevi il pesce e lo ricoprite con i pomodorini tagliati a piccoli spicchi, il prezzemolo e l'aglio tritati. Salate e condite con un pizzico di origano e due foglioline di basilico. Versate una spolverata di pane grattugiato, irrorate con un filo d'olio e versate la vernaccia (o il vino) attorno al pesce. Mettete in forno tradizionale fino a quando sarà bello dorato. Se lo mettete nel forno a microonde con la funzione Crisp, bastano per questa quantità, 15 minuti!!!

