

#IORESTOACASA con le ricette dell'EINAUDI

ORATA AL CARTOCCIO



**TEMPO DI
PREPARAZIONE**

15 minuti



**TEMPO DI
COTTURA**

40 minuti



PORZIONI



4 persone



**PREPARATA
DA**

G. Lattarulo
4^G/ Prof.
N.Sabatino



Elba bianco

L'orata al cartoccio è un secondo piatto genuino e saporito che esalta il gusto delicato di questo pesce di mare. La cottura al cartoccio non solo preserva le sostanze nutritive dell'alimento ma permette di ridurre i grassi insaporendo con leggerezza.

Ingredienti

Orata da 800 gr. circa
Sale fino q.b
prezzemolo
olio extravergine d'oliva
aglio
Pepe nero q.b
timo
limone

Preparazione

- Lavare, squamare, eviscerare e rimuovere le pinne laterali e caudali;
- riporre l'orata su di un foglio di carta da forno ed aggiungere timo, aglio, limone, olio, sale e pepe;
- richiudere il foglio in carta stagnola e cuocere in forno statico a 180° per 40 minuti;
- servire nel cartoccio stesso con una sporverata di prezzemolo fresco.

Informazioni Nutrizionali

L'orata è un alimento ad alta digeribilità, ricco di vitamina B3 che supporta le funzioni digestive, di vitamina B6, importante per il sistema immunitario, e di proteine nobili. Il contenuto di grassi, per lo più polinsaturi, risulta trascurabile.