

Filetti di orata ai pomodori secchi *(Secondi a base di pesce)*



Preparazione

Fatevi pulire e sfilettare l'orata dal vostro pescivendolo di fiducia. Disponete i filetti di orata su una leccarda rivestita di carta forno, con la pelle rivolta verso il basso. Spennellate la superficie con il patè di olive. Tagliuzzate dei pomodori secchi. Disponeteli sopra il patè di olive facendoli aderire bene. Cuocete a 200 gradi per 10 minuti, quindi servite con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

Consigli

Se amate il pesce, potete anche procurarvi una semplicissima vaporiera, cuocerlo al vapore e condirlo con un filo di olio a crudo. Buono e sano!

Curiosità

L'orata è un pesce molto sano, ricco di proteine e di grassi buoni; è perfetta per le diete ipocaloriche e va bene anche per i bambini, che ricordate, hanno bisogno di molto fosforo per crescere!

Informazioni

Preparazione 15 minuti

Cottura 10 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Filetti (un filetto di orata per persona)

Patè di olive nere

Pomodori secchi

Olio extra vergine di oliva

Filetti (un filetto di orata per persona)

Patè di olive nere

Pomodori secchi

Olio extra vergine di oliva