



FILETTI di ORATA
GRATINATI al forno



INGREDIENTI (3 Pax)

- 3 filetti di orata *
- 6 pomodorini
- 6 olive nere
- 8 capperi sotto sale
- 1 fetta di pancarrè **
- Scorza di limone
- Pane grattato q.b.
- Sale fino
- Olio extravergine di oliva

** i filetti di orata si trovano già pronti o si può chiedere al pescivendolo di prepararli se non si ha dimestichezza nel taglio del pesce.*

*** In alternativa si può usare del pane secco.*

1



È consigliabile rimuovere le spine che si trovano sulla line centrale del filetto.

Per semplificare la rimozione fare un taglio a destra e a sinistra della linea centrale del filetto. Questo permette di estrarre tutte le spine insieme e velocemente.

Terminata la pulizia dei filetti, riporli su una teglia rivestita con carta forno, con la pelle a contatto con quest'ultima.

Accendere e preriscaldare il forno a 180° in modalità grill.

2



Mettere i capperi in una bacinella con dell'acqua per sciacquarli dal sale.

In un mixer tritare una fetta di Pancarrè con due cucchiari di olio di oliva extravergine, due prese di sale fino, i capperi dissalati e la scorza grattauggiata di limone (circa un quarto di limone).

Mantenere il trito grossolano (non troppo fine).

Distribuire uniformemente il composto sui filetti.

3



Aggiungere quindi del pane grattato (molto fine) in modo da coprire con un velo uniforme i filetti.

Lavare i pomodorini e tagliarli a piccoli cubetti.

Tagliare a rondelle anche le olive nere.

4



Distribuire uniformemente i pomodorini e le olive sui filetti di orata panati.

Un leggero filo di olio di oliva sui filetti e poi infornare a forno caldo nella parte alta del forno per 5/8 minuti.

Il tempo può variare a seconda del forno quindi controllare con frequenza.

I filetti sono pronti appena la superficie dei filetti diventa dorata.

5



Un piatto semplice, veloce, molto gustoso e leggero.

Puoi servire.

Un semplice contorno a piacere ed il piatto è pronto.

BUON APPETITO



www.RicetteOrizzontali.it

[ricetteorizzontali](https://www.instagram.com/ricetteorizzontali)



www.RicetteOrizzontali.it