

Orata al forno con limone

Un secondo piatto semplice, delicato e molto piacevole da portare in tavola. L'orata al forno resta morbida, profumata e leggera, con un condimento essenziale che accompagna il pesce senza coprirlo. Abbinata a un contorno tiepido di zucchine e carote, diventa un piatto completo, pulito e molto gradevole.

Ingredienti

Per 2 porzioni:

- 2 orate intere già pulite (circa 350-400 g l'una)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 4 fettine di limone
- 2-4 rametti di prezzemolo fresco
- poco aglio, facoltativo
- sale q.b.
- pepe q.b.
- un piccolo pizzico di sale grosso per la pancia di ogni orata

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 20-25 minuti
- **Tempo totale:** circa 35 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Formato consigliato:** teglia da forno media

Procedimento

1. Asciuga bene le orate già pulite con carta da cucina.
2. Disponile in una teglia leggermente unta.
3. Sala e pepa leggermente l'esterno.
4. Inserisci nella pancia di ogni orata 1-2 fettine di limone, un po' di prezzemolo, poco aglio facoltativo e un piccolo pizzico di sale grosso.
5. Irrora con l'olio extravergine d'oliva.
6. Inforna a **190°C** in forno già caldo per circa **20-25 minuti**, in base alla grandezza del pesce.
7. Quando la carne risulta tenera e si stacca facilmente, sforna e servi subito.

Consistenza

L'orata deve restare morbida, succosa e delicata. La pelle può risultare appena dorata, ma il punto importante è che l'interno non asciughi troppo.

Metodo tecnico

In questa ricetta è importante non prolungare troppo la cottura. L'orata al forno cuoce in poco tempo e, se resta troppo in forno, tende a perdere morbidezza. Il limone, il prezzemolo e il piccolo pizzico di sale grosso nella pancia aiutano a insaporire il pesce dall'interno in modo semplice ma piacevole.

Conservazione

L'orata è migliore appena fatta.

Puoi conservarla in frigorifero, in un contenitore chiuso, per circa 1 giorno.

Non è ideale da congelare già cotta.

Segreti e trucchi

- Asciuga bene il pesce prima di cuocerlo.
- Non riempire troppo l'interno: bastano limone, prezzemolo e poco aglio se lo usi.
- Il sale grosso nella pancia va usato solo in piccola quantità.
- Se le orate sono piccole, controllale già dopo 18-20 minuti.
- Per servirla meglio, lasciala riposare 2 minuti fuori dal forno prima di aprirla o sfilettarla.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 760 kcal
- **Carboidrati:** circa 2 g
- **Proteine:** circa 74 g
- **Grassi:** circa 50 g

Per 1 porzione

- **Calorie:** circa 380 kcal
- **Carboidrati:** circa 1 g
- **Proteine:** circa 37 g
- **Grassi:** circa 25 g
-
- Vieni a trovarmi su ketosenzarinunce.com: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce. **Keto Amica**