

pranzi o cene da quattro blocchi

orata al sale



Ingredienti: 1 orata da 200g, rosmarino, aglio, pepe, ½ cucchiaino scarso da tè di olio extravergine d'oliva, succo di limone, 1/2kg circa di sale grosso.

Il pasto da 4 blocchi si completa con 360g carciofi conditi con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, 20g di pane integrale, 1 mela da 180g o 200g di ciliegie.

Preparazione: pulire il pesce senza togliere le squame e spolverarne l'interno con il trito di rosmarino e aglio e con il pepe. Posarlo in una teglia da forno il cui fondo è stato ricoperto da uno strato compatto di sale grosso; coprire anche l'orata con abbondante sale e mettere la teglia nel forno già caldo a 220°C per circa 20 minuti. Liberare poi il pesce dalla crosta di sale che si sarà formata e condirlo con l'olio e il succo di limone emulsionati insieme.

