



PESCE

# Orata al burro e paprika

12 Novembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

10 MIN



CALORIE

460K

NOTE

20 MINUTI DI RIPOSO

## INGREDIENTI

800 g di filetti di Orata

80 g di Burro

1 cucchiaino di Paprika piccante

1 Limone bio

20 cl di Vino bianco secco

2 spicchi di Aglio

4 rametti di Timo fresco

Sale

Pepe nero in grani

## Preparazione

- Preparate subito la marinatura per il pesce. In una pirofila che contenga tutti i filetti senza soprammetterli versate il vino bianco, un paio di scorze di limone, le foglioline del timo, dei grani di pepe grossolanamente pestati, un pizzico della paprika prevista e un pizzico di sale.
- Mescolate tutto e immergetevi il pesce per 5 minuti con la pelle in alto, poi giratelo e tenetelo altri 5 minuti.
- In una padella larga lasciate sciogliere il burro a fuoco medio, fate soffriggere l'aglio 'vestito' (cioè con la buccia) e schiacciato, per 3-4 minuti a fuoco dolce, poi eliminatelo. Appoggiate nella padella i filetti di orata dalla parte senza la pelle, schiacciandoli leggermente con una larga paletta piatta per evitare che si incurvino, e cuoceteli per 3-4 minuti circa a fuoco

abbastanza vivace.

- Girateli con l'ausilio sempre della paletta (o anche di due palette, così sarete sicuri che non si sfaldino), salate e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti, sempre premendo leggermente con la paletta. Toglieteli e teneteli in caldo.
- Versate nella padella il liquido della marinata e lasciatelo ritirare a fuoco abbastanza vivace.
- Rimettete i filetti nella salsina ottenuta e fateli insaporire per qualche secondo. Spruzzateli con poco succo di limone, spolverizzate con la paprika avanzata e serviteli immediatamente.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Potete servire i vostri filetti di orata con delle patate dolci, lessate a vapore con la buccia. Mettetele nel cestello e appoggiatele sulla pentola con acqua fredda, portate a bollore e calcolate circa 40 minuti; oppure cuocetele in forno, sempre intere con la buccia, per 40 minuti circa.