{loadposition myposition1}

<<torna indietro

Ingredienti:

orate, 2 (400 gr. circa in totale)
cipollotti freschi, 4
pinoli, mezzo cucchiaio
basilico, q.b.
burro, 20 gr.
aceto balsamico, qualche goccia
sale, pepe, q.b.

Preparazione:

Sventrate e squamate le orate.
Pulitele accuratamente.
Sciacquatele.
Asciugatele.
Insaporite il loro interno con del sale e pepe.
Metteteci anche 2 o 3 foglioline di basilico.
Sistemate i pesci su un piatto largo.
Adagiatele in modo che non si sovrappongano.
Regolatele esternamente di sale e pepe.
Conditele con qualche goccia di aceto balsamico.
Coprite il piatto con della pellicola.
Fate riposare 20 min. circa.
Pulite i cipollotti.
Privateli di parte del gambo verde.
Affettateli a metà nel senso della lunghezza.
Fate sciogliere il burro in un tegame.
Poneteci i cipollotti.
Fate insaporire.
Sistemate in un tegame le orate con la loro marinata.
Lasciatele insaporire per 5 min.
Giratele con cura.
Fate cuocere per 10 min. circa.
Bagnate con dell’acqua in caso il fondo si asciughi rapidamente.
Fate tostare i pinoli con delle foglioline di basilico in un tegame.
Cospargete con i pinoli le orate.
Lasciate insaporire.
Levate i pesci usando una paletta.
Adagiateli nel piatto di portata.
Servite.