

ORATA IN UMIDO

Ingredienti per 4 persone:

- un'orata del peso di circa 1 Kg,
- una costola di sedano,
- un ciuffo di prezzemolo,
- una carotina,
- uno spicchio d'aglio,
- mezza cipolla,
- tre foglie di salvia,
- una foglia di alloro,
- quattro cucchiaini di olio,
- sale,
- pepe,
- due acciughe sotto sale,
- 25 g di pinoli,
- 26 g di capperi,
- una manciata di funghi secchi,
- un cucchiaio di farina,
- mezzo bicchiere di vino bianco secco,
- due cucchiaini di salsa di pomodoro.

Pulite il pesce, liberatelo dalle interiora e dalla testa, lavatelo e tagliatelo in quattro trance.

Preparate un trito con il sedano, il prezzemolo, la carotina, l'aglio, la cipolla, la salvia e l'alloro, il tutto ben lavato.

Ponete al fuoco un grosso tegame con l'olio e gli odori tritati: salate, pepate e lasciate rosolare a fuoco lento.

Allorché il trito avrà preso colore, aggiungete le acciughe dissalate e diliscate, i pinoli, i capperi ed i funghi secchi, fatti prima rinvenire in acqua bollente per alcuni minuti.

Lasciate cuocere insieme tutti gli ingredienti per 5 minuti, mescolandoli bene tra di loro, quindi, sempre mescolando, unite la farina.

A tal punto irrorate con il vino bianco, e, non appena questo sarà evaporato, aggiungete la salsa di pomodoro ed un mestolo di acqua calda.

Adagiate sulla salsina le trance di orata, coprite il tegame e fate cuocere, a fiamma dolce, per 30-40 minuti.

Servite caldo questo gustosissimo umido di orata.