

ORATA CON LE ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

- 1 orata di 1200 g
- 800 g di zucchine piccole freschissime
- 2 spicchi di aglio
- 3 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- 1/2 cucchiaio di pangrattato
- 1 manciata di prezzemolo
- alcune foglie di basilico
- sale
- pepe

Squamate l'orata raschiandola, dalla coda alla testa, con un coltello.

Tagliate le pinne e praticate un lungo taglio sul ventre e svuotatela.

Togliete anche le branchie e infine lavate l'orata sotto il getto dell'acqua e asciugatela con la carta da cucina.

Praticate sui due lati del pesce due incisioni parallele e cospargetelo di sale e pepe.

Accendete il forno a 200°.

Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a fettine dello spessore di circa tre mm.

Spellate gli spicchi d'aglio e tritateli finissimi insieme al prezzemolo e al basilico.

Mettete sul fuoco una padella antiaderente con due cucchiaini d'olio e, appena questo è caldo, versatevi il trito preparato.

Mescolate per circa mezzo minuto e unitevi le zucchine.

Fatele saltare per qualche minuto in padella, a fuoco vivo e mescolandole quasi continuamente quindi travasatele in una pirofila ovale formando uno strato regolare.

Appoggiatevi sopra l'orata, dopo averla pennellata con l'olio e mettete la pirofila nel forno già caldo lasciando cuocere per poco più di mezz'ora.

Dopo un quarto d'ora circa, girate l'orata e spolveratela solo leggermente di pangrattato in modo che a fine cottura si formerà sulla pelle una crosticina dorata e se occorre accendete il grill per un minuto prima di togliere la preparazione dal forno.

Servite l'orata calda o tiepida.