

Ingredienti per 4 persone:

4 orate da 250 gr l'una - 2 arance non trattate

un finocchio con le barbine verdi

un cucchiaino di semi di finocchio - una bustina di zafferano

un cucchiaino di pepe verde in salamoia

olio extravergine d'oliva - sale

Pulite e squamate le orate, lavatele, asciugatele e salatele anche all'interno. Lavate le arance e spremetele mezza. Affettate sottili le arance rimaste. Emulsionate 2 cucchiaini di olio con lo zafferano, i semi di finocchio, il pepe verde sgocciolato e il succo d'arancia. Pulite il finocchio, tenendo da parte le barbine verdi, lavatelo e tagliatelo a carpaccio. Foderate una placca con la carta da forno, formate un letto con la metà delle fettine di arancia e di finocchio, posatevi le orate e copritele con le fette rimaste. Condite i pesci con l'olio aromatizzato preparato e cuoceteli nel forno caldo a 180° per 25-30 minuti. Servite le orate con le arance e i finocchi ultimando il piatto con le barbine spezzettate.



Orata con arance e finocchi