

Gli editoriali.

La ricetta dell'orata al sale

Segui i passaggi della ricetta dell'orata al sale per preparare un secondo di pesce gustoso e leggero.

L'**orata al sale** è un **secondo di pesce semplice e veloce** da preparare ma molto **sfizioso** e adatto per ogni occasione. Il pesce salato e cotto in questo modo, inoltre, offre numerosi benefici: la **cottura in crosta di sale** è un metodo di preparazione molto antico che consente, infatti, di cuocere il pesce **senza aggiungere grassi** o condimenti elaborati, in quanto l'orata si cuoce grazie al **vapore** che la sua stessa umidità produce all'interno del forno con il calore. Vediamo quindi insieme il procedimento per cucinare l'orata al sale, dal tempo di cottura, fino agli ingredienti e ai vari passaggi.

Tempo preparazione: 40 minuti

Difficoltà: Facile

4 persone

Ingredienti:

- 2 orate da 500 gr
- 2,5 kg di sale grosso
- Timo fresco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.



Procedimento

- 1 – Inizia **sciacquando e poi asciugando** bene le orate, che dovranno essere già eviscerate ma non squamate.
- 2 – Prepara poi un **composto di sale ed erbe aromatiche**: versa il sale in una ciotola e mescolalo con del timo fresco tagliato finemente.
- 3 – Distribuisci il composto di sale e timo sul **fondo di una teglia da forno**, facendo in modo che sia compatto e che lo ricopra interamente.
- 4 – Inserisci all'interno delle due orate un **rametto di timo** e poi adagiale nella teglia, sopra lo strato di sale.
- 5 – Con il composto rimasto, ricopri le due orate di sale e timo, poi infornale a **180°**. Il tempo di cottura dell'orata al sale è di **40 minuti**.
- 6 – A fine cottura, estrai la teglia dal forno e lascia riposare le orate per qualche minuto. Poi **rompi la crosta di sale** che si sarà formata, prendi le orate e adagiale su un tagliere, togliendo tutto il sale rimasto.
- 7 – **Sfiletta le orate**, elimina le teste, i rametti di timo, la pelle e le lisce.
- 8 – Adagia i filetti di orata su un piatto da portate e condiscili con dell'**olio extravergine d'oliva**, poi servili tiepidi, accompagnati da **verdure grigliate o ripassate in padella** per completare l'opera.

Orata al sale al forno: le varianti

Quella che abbiamo appena visto è la ricetta base dell'orata al sale. La preparazione, però, si può variare a proprio piacimento: al posto del timo, ad esempio, puoi usare il **prezzemolo**, oppure delle **spezie** di tuo gradimento. Per rendere l'orata più sfiziosa, inoltre, una volta sul piatto si può condire anche con del succo di **limone** o una spolverata di **pepe nero**. Per rendere la crosta di sale più compatta, invece, nel composto di sale e timo si può aggiungere dell'**acqua** o del **vino bianco**. Questa preparazione è perfetta per cuocere anche altri tipi di pesce salato, come ad esempio il **branzino**, il **sarago** o l'**ombrina**.