

Ricetta a cura di Franco De Luca

Orate al sale



In un piatto mescolare il sale grosso, rosmarino tritato e 2 cucchiaini di acqua (l'acqua serve ad amalgamare il composto, in modo che sia adeso sul pesce)



Fase1

Disporre sul fondo di una teglia da forno il composto (sale, rosmarino ed acqua)



Fase 2

Disporre sopra le orate, dopo averle pulite (togliendo viscere e branchie e lasciando le squame, ed inserendo nel ventre un rametto di rosmarino) e coprirle con il sale



Fase 3

**Non è necessario coprire la testa , inoltre un eccessiva quantità di sale, indurendosi con la cottura, risulta poi difficile da togliere**

Riscaldare il forno a 180-190 gradi e cuocere per 30 minuti (se il pesce è più grosso aumentare proporzionalmente il tempo di cottura)



Fase 4

Togliere il sale e la pelle del pesce , aiutandosi con una forchetta



Fase 5

Pulire il pesce prima da un emilato poi dall'altro, quindi togliere la lisca



Fase 6

Disporre il pesce su un piatto da portata, se durante la pulitura si è raffreddato riscaldarlo con forno a microonde, quindi aggiungere dell'olio extravergine di oliva



Fase 7

## **Ingredienti orate al sale**

- **2 orate da 500 gr ciascuna**
- **300 gr di sale grosso da cucina**
- **3 rametti di rosmarino**
- **2 cucchiaini di acqua**