

## 78. ORATA RIPIENA


L'orata è la regina... il nome dice già tutto: di corporatura robusta nella parte anteriore, snellisce mano a mano che ci avviciniamo alla coda. La dentatura massiccia e compatta le consente un'alimentazione molto varia; difatti i suoi piccoli denti arrotondati, posti su un palato veramente coriaceo, le permettono di cibarsi di cozze, granchi, gamberi, seppioline, "polipetti" e di rompere persino il durissimo guscio dei murici (molluschi). Tutto ciò conferisce un sapore particolarmente apprezzato alle sue polpe.

Riduci le verdure a cubetti e saltale in padella con un filo d'olio, sale, pepe e qualche cucchiaino di Vinchef.

Nel frattempo staglia e pulisci il pesce aprendolo dal dorso in modo che togliendo la lisca dorsale e quella centrale tu possa avere a disposizione una specie di sacca. Attenzione: l'operazione è un po' complessa, ma un coltello ben affilato ti faciliterà questo piccolo intervento chirurgico; e rammenta: un coltello più taglia meno taglia.

Farcisci il pesce con le verdure e ricomponilo legando con un po' di spago da cucina.

Accomoda i pesci nella carta-forno, sala, pepa, olia, aggiungi un paio di cucchiaini di Vinchef e forma due cartocci che passerai in forno per una quindicina di minuti.



Disponi sul piatto di portata rimuovendo il cartoccio e irrorando con il sughetto formatosi durante la cottura, poi aggiungi un filo d'olio e qualche disincantata goccia di limone.

**Dosi per 4 persone:**

orata	n. 2 di circa 800 gr. ciascuna
patate	100 gr.
carote	50 gr.
zucchine	100 gr.
sedano	50 gr.
cipollina bianca	50 gr.
Vinchef	qualche cucchiaino
limone	n. 1
olio, sale e pepe	q.b.

