ORATA AGLI AROMI

Ingredienti per 4 persone:

- un'orata da circa 1 kg.
- Per la farcitura:
- 100 g di mollica di pane,
- un quarto di latte,
- prezzemolo,
- due piccole cipolle,
- un uovo,
- sale,
- pepe.

Per la cottura:

- mezzo bicchiere di olio,
- due spicchi di aglio,
- sale,
- pepe,
- un ciuffo di prezzemolo,
- un rametto di salvia,
- la scorza grattugiata di mezzo limone,
- un bicchiere di vino bianco.

Mettete l'orata sul tagliere e praticate un'incisione sul dorso del pesce, dalla testa alla coda; quindi penetrate con la punta del coltello tra la lisca centrale e la carne, staccando lentamente la prima in tutta la sua estensione.
Girate il pesce ed eseguite la stessa operazione anche dall'altra parte.
Quando tutta la lisca sarà stata staccata in lunghezza e in larghezza, tagliatela all'altezza della testa e fatela uscire in parte, tirandola delicatamente.
Praticate poi un secondo taglio all'altezza della coda ed estraete completamente la lisca.
Lavate anche le interiora e squamate il pesce con un coltello.
Ora preparate la farcia: mettete in una ciotola la mollica di pane, fatta rinvenire nel latte e ben strizzata, e unitevi il prezzemolo tritato (due cucchiai), le cipolle pure tritate, l'uovo, una presa di sale e una di pepe; mescolate bene.
Salate l'interno dell'orata (che avrete prima ben lavato e asciugato).
Con un cucchiaio distribuite nel pesce la farcia preparata, premendola bene, poi legate l'orata con refe bianco da cucina.
Mettete l'olio e gli spicchi d'aglio tritati in una grande casseruola ovale; adagiatevi l'orata, salatela, pepatela e unite il prezzemolo e la salvia tritati e la scorza di limone grattugiata.
Cuocete in forno per 40 minuti, bagnando a metà cottura con vino bianco.
Servite quindi l'orata ben calda, irrorata col suo fondo di cottura.