
ORATA AI FINOCCHI

Ingredienti per 4 persone:

- 1 orata da 1000 g
- 4 finocchi
- 2 limoni
- 1 rametto di timo
- 1 spicchio di aglio
- olio d'oliva
- sale
- pepe

Pulite i finocchi fino a lasciare soltanto i cuori, tagliateli a metà.

Lessateli per 10 minuti in acqua bollente salata.

Pulite, eviscerate l'orata, lavatela e asciugatela.

Internamente mettete un rametto di timo, sale e pepe.

Adagiate l'orata in una pirofila con uno spicchio d'aglio, conditela con olio versato a filo, salate e pepate.

Disponete intorno all'orata i cuori di finocchio sgocciolati e fate cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 30 minuti circa.

Girate il pesce a metà cottura.

Prima di servirlo irroratelo con il succo filtrato dei due limoni.