

alustar

Backstar

Jet-Cut

freshstar

ORATA CON SALSA DI MANGO E CORIANDOLO

RICETTA PER

4x



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN.



TEMPO DI COTTURA/COTTURA
AL FORNO 35 MIN.

INGREDIENTI SALSA DI MANGO

- 1 mango
- 1 peperone rosso piccolo
- 1 peperoncino piccolo
- 2-3 cipollotti
- 1-2 c. succo di limetta
- 1 c. foglie di coriandolo tritate sale e pepe

PESTO DI CORIANDOLO

- 1 spicchio d'aglio
- 1 c.no scorza di lime tritata
- ½ -1 c.no succo di lime
- 2 mazzetti di coriandolo
- 120 ml olio d'oliva

ORATA

- 1 orata, pronta da cucinare
- 1 mazzetto di coriandolo
- 1 lime
- 4 c.no olio d'oliva
- sale

PREPARAZIONE

1

Tagliare a dadini il mango, il peperone e il peperoncino.

2

Tagliare i cipollotti a fette sottili.

3

Aggiungere il succo di lime, l'olio d'oliva e le foglie di coriandolo e lasciar riposare la salsa in frigorifero per 30 minuti.

4

Condire con sale e pepe.

5

Versare tutti gli ingredienti nel tritatutto e ridurre in purea fine.

6

Preriscaldare il forno statico a 170 °C.
Sciacquare l'orata con acqua fredda e asciugarla tamponando.

7

Salare l'orata all'interno e all'esterno e riempirla con il coriandolo e le fette di lime.

8

Cospargere il pesce d'olio d'oliva e avvolgerlo nel foglio di alluminio Alustar.

9

Cuocere l'orata in forno, sul ripiano centrale, per ca. 35 minuti, servire con la salsa di mango e il pesto di coriandolo.