

SECONDI DI PESCE

Filetti di orata agli asparagi

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

15 min

CALORIE

195 kcal

Ingredienti per 4 persone

Filetti di orata (filetti da 180 g)	4
Asparagi sottili	400 g
Succo d'arancia	4 cucchiiai
Scorzette d'arancia	4
Vino bianco secco	
Olio d'oliva extra-vergine	1 cucchiaio
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Pulite gli asparagi, eliminate la parte più dura dei gambi, lavateli e cuoceteli a vapore per 5 minuti. Ungete una teglia da forno e disponete i filetti di pesce con la parte della pelle verso il basso.
- 2 Salateli, pepateli e copriteli con gli asparagi. Mettete in una ciotola un cucchiaio abbondante di olio d'oliva e il succo d'arancia e mescolate energicamente.
- 3 Irrorate il pesce col sughetto, aggiungete le scorzette e spruzzate con il vino bianco. Passate nel forno caldo a 180 gradi per 10 minuti circa.
- 4 Trasferite poi i filetti e gli asparagi nei piatti caldi e servite immediatamente.