

CANNAMELA

Orata all'arancia e cardamomo



Ingredienti

- 2 orate (900g complessivi)
- 1/2 cucchiaino cardamomo CANNAMELA
- 2 arance
- 50g vino bianco secco
- 2 spicchi d'aglio
- 40g scalogno
- 3 giri Mix Creola Tappomacina CANNAMELA
- 30g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
311*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Pulire le orate, squamarle, lavarle sotto l'acqua corrente, poi asciugarle.
- 2** Tritare finemente l'aglio e lo scalogno e condire il trito con 2 cucchiari di olio e il sale.
- 3** Aprire 5 capsule di cardamomo CANNAMELA, poi tritare oppure pestare i semi e aggiungerli al trito.
- 4** Farcire le orate con il trito aromatizzato.
- 5** Spremere il succo di 1 arancia e tagliare a fette la seconda.
- 6** Adagiare sul fondo della pirofila le fette di arancia.
- 7** Sovrapporre le orate farcite, poi spolverizzare con il mix creola tappomacina CANNAMELA.
- 8** Irrorare con olio e porre in forno a 185° per 15 min, quindi sfornare e irrorare con il vino e il succo d'arancia filtrato.
- 9** Rimettere in forno e completare la cottura.