



FILETTO DI ORATA GRATINATO CON PATATE JULIENNE

 10 minuti 1 ora 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di orata selvatica, filetti
- 4 unità piccole di patate (400 g)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- sale e pepe q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Farsi preparare 4 filetti di orata da circa 200g l'uno, lavarli e tamponarli con carta da cucina. Adagiare i filetti su carta forno e preriscaldare il forno a 180°C in modalità ventilata. Pelare le patate e grattugiarle a julienne con l'aiuto di una mandolina. Una volta grattugiate le patate condirle con olio evo sale e pepe (secondo il proprio gusto). Adagiare il composto di patate sui filetti di orata. Infornare per 25 minuti e per altri 10 minuti in modalità grill nella parte alta del forno (così si formerà una bella crosticina sulle patate). In alternativa ai filetti di orata selvatici possono essere utilizzati quello di allevamento o i filetti di branzino o altro pesce bianco ;)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (303 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 115 kcal | 347 kcal | 17 % |
| PROTEINE | 14 g | 44 g | 87 % |
| CARBOIDRATI | 7 g | 20 g | 8 % |
| ZUCCHERI | 1 g | 2 g | 3 % |
| LIPIDI | 4 g | 11 g | 15 % |
| GRASSI SATURI | 1 g | 2 g | 11 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g | 2 g | 6 % |
| SODIO | 90 mg | 273 mg | 11 % |