

# Filetto di orata in foglie di limone

## Filetto di orata arrosto con salsa di pomodorini datterini arrosto

Finalmente è arrivata l'estate, un'estate un po' strana questa, con regole nuove da osservare ed un nuovo stile di vita da mantenere... chi mi conosce sa che l'estate non è proprio la mia stagione preferita, il caldo, le zanzare, il mio livello di abbronzatura che varia dal bianco pallido al rosso paonazzo... ora anche le mascherine... ma menomale che ci sono però! Una cosa però mi piace però dell'estate: finalmente i pomodori sanno di pomodori!

Vi avviso, ora comincerò a piazzarli ovunque, oggi per esempio ho usato i datterini in una salsetta di accompagnamento per il Filetto di orata cotto in foglie di limone, buonissimo!!!

Vi racconto la ricetta:

### Ingredienti

- 2 filetti di orata
- 4 foglie giovani di limone bio
- 200gr di pomodorini datterini
- olio evo
- sale
- succo di 1 limone
- Salsa Tabasco The Chilli Doctor

La prima cosa che faccio per preparare il mio bel filetto di orata in foglie di limone è condire i filetti, quindi li dispongo in un piatto e li condisco con olio, sale e qualche goccia di limone.

Mentre lavo i pomodorini e le foglie di limoni metto a scaldare la piastra sui fornelli. A piastra calda metto su i pomodorini interi e li lascio abbrustolire bene, quando saranno pronti li metto nel bicchiere del mixer insieme a sale olio e qualche goccia di salsa di Tabasco, frullo bene il tutto e metto da parte.

Passo ora alla cottura dei filetti, sistemo ogni filetto tra due foglie di limone e li dispongo sulla piastra ben calda, lascio cuocere un paio di minuti per lato.

Pronti!

Servo i filetti con le loro foglie accompagnati dalla salsa di datterini arrosto al Tabasco. Facile, leggeri e super buoni!!!

□













Vi ricordo che [@thechillidoctor.it](https://www.thechillidoctor.it) offre ai miei follower uno sconto del 20% sull'acquisto di tutti i prodotti sul solo store online, se siete interessati contattatemi in privato sulla mia pagina Instagram Serenacucina per il codice!

---

# Tortini pane carasau zucchine e alici

Oggi ricetta sfiziosa: Tortini di pane carasau con zucchine e alici.

## Ingredienti

- 4 dischi di pane Carasau
- 1 zuccina media
- 12 alici sfilettate
- olio evo
- 1 spicchio di aglio
- pepe
- qualche goccia di colatura alici (o sale)
- peperoncino (a piacimento)



La prima cosa da fare, per realizzare il mio Tortini di pane carasau, zucchine e alici, è pulire e sfilettare le alici. Passo poi alla zuccina, che lavo e taglio a julienne, aiutandomi con un tagliaverdure manuale.



In una padella verso l'olio, l'aglio e la zuccina, faccio andare qualche minuto, verso fine cottura aggiungo anche i filetti di alici e qualche goccia di colatura di alici. Non faccio cuocere troppo tutto, lascio le zucchine croccanti e anche i filetti li salto

per un paio di minuti massimo. Spengo e metto da parte.

Passo quindi ai dischi di pane carasau, li inumidisco sotto l'acqua e aspetto qualche minuto, finchè non diventino morbidi.

Ungo 4 stampini di alluminio monoporzione e li foderò con le fette di pane carasau, ormai morbido e modellabile. Riempio quindi le coppette con le zucchine ed il pesce e richiudo la parte superiore, non sono precisa, mi piace che qualche pezzetto di pane spunti fuori dagli stampini

Passo un filo d'olio sulla superficie dei cestini ed inforno per circa 15 minuti, facendo attenzione che non si colorino troppo.

Sforno e dopo qualche minuto tolgo i tortini dagli stampini, io li ho serviti, per un buffet, senza salse in accompagnamento, ma ci starebbe bene una salsina verde o allo yogurt o magari una grattugiata di bottarga in superficie! □

