

# 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!

---

# Zucchine ripiene



Oggi vi racconto di una delle ricette cult della mia mamma! In realtà credo sia la ricetta cult di buona parte delle famiglie italiane, ma vi racconto lo stesso la mia versione! Spesso, molto spesso, mamma se la cavava con una buona teglia di zucchine ripiene e la cena

era servita!

Ovviamente, essendo una ricetta proveniente dal mondo vegetale, non è propriamente la preferita di mio marito e infatti ogni volta che la propongo, lui un po' borbottante mi rifà lo stesso siparietto:

Io: oggi zucchine ripiene!

Lui: ripiene di che?

Io: di zucchine!

Lui: e che le svuoti a fa? Lasciale in pace!

E vabbè ci divertiamo con poco! ☐

Vi racconto la ricetta va...

## **Ingredienti:**

- 500 g di zucchine
- 1 uovo
- 40 g pane raffermo
- 50 g formaggio grattugiato
- 50 g prosciutto cotto
- 1 wurstel
- Olio Evo q.b
- Pepe
- Sale
- Tabasco
- Latte

## Preparazione:



Per iniziare lavo bene le zucchine le taglio a metà e le metto a bollire. Intanto, in una ciotola, metto ad ammollare nel latte il pane raffermo tagliato a pezzettoni.

Cotte le zucchine le lascio raffreddare un po' e poi con un cucchiaino le svuoto, la polpa la metto da parte in una seconda ciotola, mi servirà per fare il ripieno.



Dispongo le "barchette" di zucchine in una teglia con un foglio di carta da forno, (oppure per chi le volesse più saporite, in una teglia ben oleata e magari una spolveratina di pangrattato sul fondo) e le insaporisco una per una con un pizzico di sale.



Passo ora al ripieno. Trito il prosciutto cotto ed il wurstel, strizzo e frantumo con le mani il pane ammollato, ed unisco tutto alla polpa di zucchine,

aggiungo anche il formaggio grattugiato, sale, pepe e a piacere qualche goccia di Tabasco.



Con uno schiacciapatate schiaccio ed amalgamo bene tutto, fino ad avere un composto omogeneo.

Passo ora a riempire le zucchine, metto un po' di impasto per ogni barchetta, così fino a finire il tutto.



Per ultimare la ricetta passo ancora un filo d'olio sulla superficie ed un'ultima spolveratina di formaggio grattugiato in modo che si formi una bella crosticina, pronte!

In forno preriscaldato a 250° in modalità grill, per circa 10-12 minuti, o finché siano belle dorate. Quando le tolgo le lascio riposare ancora 5 minuti prima di servirle. Buone E brava mammina!! ☐



