
Orata al forno in crosta di sale e timo

Autore: Massimiliano Fattorini

Fonte: Città Nuova

Alla scoperta di un tipo di cottura adatto a preservare leggerezza e gusto del pesce. Corona il piatto il tipico gusto mediterraneo del timo. Dal Blog La Piccola Casa

Era un po' che non preparavo un pesce in **crosta di sale**. L'occasione me l'ha data il mio pescivendolo di fiducia che mi ha offerto una bella **orata gigante** pescata in mare e non di allevamento. La cottura in crosta di sale è particolarmente salutare in quanto non aggiunge grassi da condimento e lascia che il pesce cuocia grazie al calore imprigionato. Per rendere un po' più mediterranea la cottura di questa orata, ho aggiunto del timo al sale, e nella pancia del pesce ho inserito un ramoscello di rosmarino, una foglia di alloro e alcune fettine di limone che hanno dato un tocco fresco alla ricetta.

Cotto in questo modo il pesce è rimasto leggero ma gustoso, e viste le dimensioni... ha risolto il nostro problema del pranzo e della cena. Ecco quindi la ricetta.

Ingredienti (x 4 persone)

1 orata di circa 1 kg
2 kg di sale grosso marino
1 manciata di timo
1 limone non trattato, di cui metà a fettine
1 ramoscello di rosmarino
1 foglia di alloro

In una grossa ciotola mescolare il sale grosso e il timo. Stendere quindi su una teglia grande uno strato di sale grosso mescolato col timo. Vi consiglio di mettere un foglio di carta da forno sotto il sale: sarà più semplice dopo pulire il tutto.

Nella pancia dell'orata inserire il ramoscello di rosmarino, la foglia di alloro e mezzo limone tagliato a fettine. Adagiare il pesce sulla leccarda e ricoprirlo completamente col sale rimanente. Spremere il mezzo limone rimasto e farlo cadere goccia a goccia sullo strato superiore del sale: aiuterà la formazione della crosta e le conferirà un buon profumo.

Infornare in forno caldo a circa 180 gradi per mezz'ora: il tempo comunque dipende dalle dimensioni e dallo spessore del pesce. Al termine della cottura rompere la strato superiore della crosta aiutandosi con un cucchiaio, quindi servire al centro dei piatti.