



Orada al forn

Receptari de menús saludables amb plats típics de la cuina catalana. Diputació de Barcelona.

Ingredients per a quatre persones

- 4 orades fresques
- 2 patates grosses
- 2 cebes grosses
- 3 tomàquets de branca
- 2 grans d'all grossos
- 1 llimona
- Sal i pebre
- Julivert, coriandre o d'altres herbes aromàtiques
- 75 ml de vi blanc
- Oli d'oliva



Elaboració

1. Netegeu bé el peix eliminant les escates i renteu les verdures
2. Poseu el forn a escalfar-se a 200°
3. Prepareu la plata del forn amb paper de forn o d'alumini que cobreixi tota la base i tapi els contorns uns 2 cm.
4. Feu dos o tres talls al llom de les orades i poseu-hi mitges rodanxes de llimona. Salpebreu el peix i reserveu-lo en un plat a la nevera.
5. Talleu la ceba a rodanxes fines i reserveu-la en un plat
6. Talleu les patates a rodanxes fines, salpebreu-les i reserveu-les en un plat.
7. Ratlleu els tomàquets en un plat fondo o bol i reserveu-los.
8. Poseu a la plata del forn un bon raig d'oli d'oliva i feu-hi un llit de patates, ceba i tomàquet: una capa de ceba, una capa de patates ben posades una a una (perquè es couguin de forma uniforme) , i a dalt de tot poseu-hi el tomàquet ratllat.
9. Poseu les orades a sobre de tot i afegiu-hi dos grans d'alls grossos amb alguns talls perquè surti el sabor.
10. Poseu-ho a coure 10 minuts al forn. Passat aquest temps, obriu el forn i afegiu-hi un got de vi blanc, i amb una cullera remeneu un xic les patates i la ceba per vigilar que no s'enganxin. Deixeu-ho coure 10 minuts més.
11. Emplateu-ho posant en una banda l'orada i en l'altra la ceba i la patata. Podeu decorar-lo amb herbes aromàtiques