



CUCINA CON NOI!

Sandwich di filetto di orata con Contorno Leggerezza

Una preparazione leggera e gustosa per un piatto sano ed equilibrato adatto a tutta la famiglia.

INGREDIENTI

8 filetti di orata

1 limone di Sicilia non trattato

sale

olio extravergine di oliva

450 g di [Contorno Leggerezza Orogel](#)

100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato



20



4



Media



Secondi Piatti

Preparazione

- 1** Lavare e asciugare i filetti di orata e adagiarli su una teglia rivestita con carta da forno, leggermente unta. Regolare di sale e pepe e cospargere con buccia di limone grattugiata.
- 2** Preparare quattro piccoli cestini di Parmigiano Reggiano. Scaldare una padella antiaderente, versare il Parmigiano Reggiano grattugiato, fare sciogliere e far prendere leggermente colore. Sollevare, con l'aiuto di una pinza, la cialda così formata e adagiarla su una tazzina da caffè capovolta in modo che ne prenda la forma e fare raffreddare. Preparare nello stesso modo gli altri tre cestini, una volta freddi staccare la cialda dalla tazzina e posizionarla su quattro piatti piani.
- 3** Versare il Contorno Leggerezza surgelato in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Coprire e cuocere per 5 minuti circa, girando di tanto in tanto.
- 4** Farcire i filetti di orata con una buona parte del contorno in modo da ottenere dei sandwich e cuocere in forno a 180 °C per 7/8 minuti.
- 5** Disporre il sandwich di orata sui piatti piani con accanto i cestini di formaggio riempiti con il Contorno Leggerezza rimasto e condire con la salsetta ottenuta dalla cottura del pesce.