



CUCINA CON NOI!

# Sandwich di filetto di orata profumato al limone con verdure leggerezza

## INGREDIENTI

4 orate del peso di 400 g cadauna

---

400 g di [Verdure Leggerezza Orogel](#)

---

100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

---

1 limone di Sicilia non trattato

---

olio extra vergine di oliva

---

sale e pepe bianco

---





45



4



Media



Secondi Piatti

#### Preparazione

- 1** Pulire e sfilettare le orate in modo da ottenere otto filetti privati dalle lisce, adagiarli in una teglia con carta da forno leggermente unta, regolare di sale e pepe e cospargere con buccia di limone grattugiata.
- 2** Preparare quattro cialde di Parmigiano Reggiano con l'aiuto di una piccola padella antiaderente e formare dei cestini adagiandole su una tazzina da caffè.
- 3** Saltare le Verdure Leggerezza con un filo di olio, regolare di sale e pepe e mettere in caldo.
- 4** Farcire i filetti di orata con le verdure leggerezza appena padellate in modo di ottenere dei sandwich e cuocere in forno per 7/8 minuti.
- 5** A cottura ultimata servire in piatto caldo con a fianco il cestino di Parmigiano riempito di Verdure Leggerezza Orogel.

