



Orata con Granella di Frutta Secca

Secondo piatto a base di **orata** molto **facile** e **veloce**, se hai filetti con la **pelle**, e hai difficoltà nel **toglierla** puoi passare solo il lato senza pelle e poi procedere allo stesso modo, puoi prepararli anche in **padella** a fuoco medio basso con un po di **olio** e **burro**, girando spesso in modo che la **granella** non si bruci, ma per far si che la granella resti **bella** corposa **consiglio** di farlo in **forno**.

Senza **Glutine**

Senza **LATTOSIO**



4
Porzioni



6 min.
Preparazione



10 min.
Cottura

Ingredienti

4	FILETTI DI ORATA
100 GR	MIX DI FRUTTA SECCA TRITATA
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

- 1
PRENDI I FILETTI DI ORATA, SPENNELLI CON L'OLIO E PASSALI NELLA FRUTTA SECCA SCHIACCIANDOLI PER BENE IN MODO CHE IL TRITO SI ATTACCHI BENE
- 2
ADAGIALI SU UNA TEGLIA CON CARTA FORNO E INFORNALI PER 10 MINUTI A 180 °C
- 3
TOGLI DAL FORNO, UN FILO D'OLIO EXTRA VERGINE E SERVI

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
198	25,07 gr	16,20 gr	3,66 gr