

Orada sa povrcem pecena u rerni



težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **45** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1** orada
- **2** cenabelog luka
- **malosoli**
- **malomešavine mediteranskog zacinskog bilja**
- **50** gcrvenog luka
- **250** gkrompira
- **150** gtikvica
- **100** gsvežeg paradajza
- **maloperšun lista**
- **malobibera mlevenog**
- **malomaslinovog ulja**
- **2** kolutalimuna
- **50** mlkvalitetnog belog vina
- **malokrupne morske soli**

Priprema

Oradi odrezati glavu, odstraniti škrge i kuhinjskim makazama odseći perajice i dugacku lenu peraju.

Specijalnim nožem za čišćenje krljušti (može i običnim nožem) odstraniti krljušt koju proizvođač nije do kraja ocistio (uvek ostane malo krljušti kod repa u svim smerovima i kod glave na rubu tela).

Oradu oprati pod tekucom vodom i obrisati kuhinjskim papirnim ubrusom. Beli luk oljuštiti i izgnjeciti. Izgnjecenom belom luku dodati mešavinu mediteranskog zacinskog bilja.

Oradu posoliti izvana i iznutra, veci deo zacina staviti u trbušnu šupljinu, a ostatak utrljati u ribu sa svih strana. Tako pripremljenu oradu ostaviti po strani najmanje 30 minuta da riba upije zacine (u pravilu dok se svo povrce ne pripremi).

Krompir oprati, oljuštiti i naseci na kolutove. Krompir staviti u hladnu slanu vodu da se kuva. Prilikom kuvanja paziti da se ne raskuva (ne raspada).

Zavisno od vrste krompira kuvanje mi je trajalo 10 do 15 minuta maksimalno. Kuvani krompir ocediti i ostavuti u cedilu do upotrebe. Luk oljuštiti i iseci na polovine pa na veoma tanke šnitice. U tiganju zagrejati maslinovo ulje i naglo propržiti luk.

Prženi luk rasporediti na dno vatrostalnog suda (24x15cm). Na prženi luk posložiti kuvani krompir preko cele površine vatrostalnog suda te posoliti. Tikvicu oprati, oljuštiti i naseci na kolutove (ako je tanja tikvica) ili prvo na polovine pa na tanke režnjeve.

Pripremljene tikvice naglo propržiti na maslinovom ulju. Pržene tikvice rasporediti po krompiru u vatrostalnom sudu po celoj površini, posoliti i pobiberiti. Oradu staviti u vatrostalni sud na tikvice.

U trbušnu šupljinu orade stavite 2 tanke kriške limuna i sveže zacunske trave (ako imate). Paradajz oprati i naseci na tanke šnite i poreati oko orade. Posuti peršunovim listom, mešavinom mediteranskog zacinskog bilja te krupnom morskom solju.

Prelići sa kvalitetnim maslinovim uljem i belim vinom. Staviti peci na 200 stepeni. Nakon 15 minuta ribu okrenuti i nastaviti peci još 15 minuta.

Možete je servirati u komadu ili odvojiti oprezno središnju kost (kada je riba dobro pecena kost se veoma lako odvaja) i servirati filete orade sa povrcem.

Savet

Kako sam uspela u mom malom mestu nabaviti brancin i oradu, a nije mi do samo klasinog prženja radim razne kombinacije sa povrem (u pravilu onim koje imam kod kue). Tako sam danas odluila da se upustim u kombinaciju crvenog luka, krompira, tikvica i paradajza i dobila sam veoma ukusan dijetalni obrok. Zamrznuta ošrena orada sa glavom koju sam nabavila bila je u zaleenom stanju teška 480 g. Nakon odleivanje preko noi na sobnoj temperaturi težila je 420 g, a nakon rezanja glave, škrka i perajica težila je 320 g.