

# Filetti Di Orata Agli Asparagi

Pulite gli asparagi, eliminate la parte pi? dura dei gambi, lavateli e cuoceteli a vapore per 5 minuti. Ungete una teglia da forno e disponete i filetti di pesce con la parte della pelle verso il basso. Salateli, pepateli e copriteli con gli asparagi. Mettete in una ciotola un cucchiaino abbondante di olio d'oliva e il succo d'arancia e mescolate energicamente. Irrorate il pesce col sughetto, aggiungete le scorzette e spruzzate con il vino bianco. Passate nel forno caldo a 180 gradi per 10 minuti circa. Trasferite poi i filetti e gli asparagi nei piatti caldi e servite immediatamente.

## Ingredienti

4 Filetti Di Orata (filetti Da 180 G)  
400 G Asparagi Sottili  
4 Cucchiaini Succo D'arancia  
4 Scorzette D'arancia  
Vino Bianco Secco  
1 Cucchiaino Olio D'oliva Extra-vergine  
Sale  
Pepe

## Note

Preparazione: 15 minuti. Cottura: 15 minuti. Calorie: 195.