Numero persone: **6**
Difficoltà: **Bassa**
Tempo di preparazione: **20 minuti**
Autore: **Chef Mene**

INGREDIENTI:

- **3**
orate da 600/800g sfilettate e squamate

- **100g**
farina di castagne

- **3**
melograni di media grandezza maturi

1
bicchiere di buon vino rosso

olio extra vergine di oliva

sale e pepe

DESCRIZIONE:
Il secondo piatto che vi propongo questo mese, potrebbe essere considerato una pietanza di cucina alternativa per via di un abbinamento particolare che vi voglio proporre, ossia quello delle castagne e del melograno, frutti tipicamente invernali, con quello delle carni delicate e pregiate dell'orata. Il melograno è una pianta del genere delle Punicaceae, originaria di una regione che va dall'Iran alla zona himalayana dell'India settentrionale e diffusa sin dall'antichità nell'intera zona mediterranea e nel Caucaso. Esistono due generi di questa pianta: Punica Protopunica e Punica Granatum, quest'ultima la più nota e diffusa nel nostro paese. I fiori di questa specie, prima di divenire il frutto a tutti noi noto, sono di un colore rosso vivace e di molteplici varietà, molto belli esteticamente, fioriscono tra Giugno ed Agosto, rendendo così il melograno anche una pianta decorativa da giardino. Il melograno ha molteplici impieghi e di questa pianta non vi è praticamente nessuno spreco: la corteccia delle radici e la scorza dei frutti essiccata hanno delle proprietà medicinali tenifughe, astringenti, e sedative nelle dissenterie; l'infuso dei petali viene utilizzato come rinfrescante per le gengive; i semi eduli ricchi di vitamina C, hanno proprietà blandamente diuretiche, si usano anche per la preparazione di sciroppi e della Granatina; le scorze dei frutti hanno anche proprietà aromatiche e vengono utilizzate per dare il gusto amarognolo a Vermouth e aperitivi.

ESECUZIONE:
Tagliare i melograni a metà per il senso della larghezza, con l'aiuto di un cucchiaio da cucina, picchiare sulla scorza dura del frutto mantenendolo capovolto sopra una bacinella, in modo tale da recuperare così semi eduli. Assicurarsi di svuotare bene i melograni. Condire con sale e pepe i filetti di orata e passarli nella farina di castagne da ambo i lati, eliminando la farina in eccesso. In una padella anti-aderente e ben calda far rosolare i filetti di orata con olio extra vergine, prima dalla parte della pelle cercando di ottenere una crosticina croccante e continuare la cottura dalla parte della carne. Togliere i pesci dalla padella e aggiungere i semi dei melograni, da cucinare velocemente sistemandoli di sapore e sfumare successivamente con il vino rosso. Servire i filetti di orata, con la parte della pelle in vista, ancora caldi circondati dalla salsa ottenuta dai semi di melograno e guarnire a piacere con qualche foglia del frutto.