

Ψητό φιλέτο γλώσσας με κουνουπίδι, ρόδι και μπερ μπλαν

“Στο εστιατόριό μου στο Άμστελφεϊν σερβίρουμε μόνο βιώσιμα ωάρια διότι το μέλλον έχει σημασία για εμάς: Θέλουμε να διατηρήσουμε τα τρέχοντα επίπεδα αλιευτικών αποθεμάτων και τους ωκεανούς υγιείς! ”

— Stefan Van Sprang

- Μερίδες: για 4 άτομα
- Προετοιμασία: 40 λεπτά προετοιμασία, 80 λεπτά συνολικά
- Βαθμός δυσκολίας: δύσκολη
- Βιωσιμότητα: Τα απόδεμα γλώσσας είναι βιώσιμα σε μεγάλα τμήματα του Βορειοανατολικού Ατλαντικού και της Βόρειας Θάλασσας. Ένα ποσοστό της αλιείας γλώσσας φέρει την πιστοποίηση του Marine Stewardship Council (Συμβούλιο Ναυπλιακής Επιμελητείας).



Υλικά για τη γλώσσα

- 4 φιλέτα γλώσσας

Υλικά για το μπερ μπλαν

- 1 λίπρο ζωμός ψαριού
- 1 μάραθος
- 1 κρεμμύδι
- 1 κεφάλι σκόρδου
- 100 ml βερμούτ Noilly Prat
- ½ σελινόφριζα
- 2 λίτρα κρέμα γάλακτος

Υλικά για την πέστο βοτάνων

- 1 ματσάκι αγριοσέλινο
- 1 ματσάκι μαΐντανό
- 1 ματσάκι κόλιανδρο
- Λίγο αλάτι και πιπέρι
- Ελαιόλαδο

Υλικά για τη σαλάτα με λευκό λάχανο

- 1 λευκό λάχανο
- Ξίδι σούσι

Υλικά για το κουνουπίδι

- 1 μωβ κουνουπίδι
- 50 γραμμάρια παρμεζάνα
- Χυμός από 1 μασχολέμονο
- 1 κρεμμύδι εσαλότ
- 1 χούφτα σχοινόπρασο

Υλικά για τη γαρνιτούρα

- Σπόροι ροδιού
- Εποχικά άνθη (προαιρετικά)

- Καθαρίζουμε τη γλώσσα για να έχουμε 4 φιλέτα.
- Βράζουμε 1 λίτρο ζωμό φαριού με ψιλοκομμένο μάραθο, κρεμμύδι, ένα κεφάλι σκόρδου, βερμούτ Noilly Prat και μισή σελινόριζα κομμένη.
- Αφήνουμε το μείγμα να βράσει μέχρι να απομείνει περίπου μισό λίτρο. Σουρώνουμε το μείγμα και προσθέτουμε 2 λίτρα κρέμας. Αφήνουμε να βράσει μέχρι να απομείνει περίπου 1 λίτρο.
- Για τη σάλτσα πέστο, διαλέγουμε τα φύλλα και τα χτυπάμε στον πολυκόψτη με λίγο ππέρι, αλάτι και ελαιόλαδο. Αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί για μία ώρα και στη συνέχεια σουρώνουμε λίγο από το λάδι για μια βινεγκρέτ.
- Κόβουμε το λευκό λάχανο σε λεπτές φέτες ώστε να σχηματιστεί ένα έιδος σπαγγέτι. Ανακατεύουμε με τη σάλτσα πέστο βοτάνων και το καρύκευμα σούσι.
- Καθαρίζουμε 1 ρόδι έτσι ώστε να παραμείνουν μόνο οι σπόροι.
- Τρίβουμε το κουνουπίδι για να σχηματιστεί ένα είδος κουσκούς. Ανακατεύουμε με ψιλοκομμένο κρεμμύδι εσαλότ και σχοινόπρασο, τριμμένη παρμεζάνα, αλάτι, ππέρι και χυμό μοσχολέμονου.
- Τηγανίζουμε τα φιλέτα από τη μία πλευρά για 2 λεπτά σε ένα ζεστό τηγάνι.
- Τοποθετούμε το λευκό λάχανο στο κάτω μέρος του πιάτου, σε σχήμα φιλέτου γλώσσας.
- Τοποθετούμε το φιλέτο στην κορυφή και καλύπτουμε με το κουσκούς κουνουπιδιού.
- Γαρνίρουμε με αλμυρά λαχανικά και σπόρους ροδιού.
- Ανακατεύουμε το μπερ μπλαν με το λάδι από το πέστο βοτάνων για να δημιουργηθεί μια βινεγκρέτ και σερβίρουμε με το ψάρι.
- Διακοσμούμε με εποχικά άνθη (προαιρετικά)