Filete de lenguado asado con coliflor, granada y mantequilla blanca

- **Cantidad:** 4 personas
- **Preparación:** 40 minutos de preparación, 80 minutos en total
- **Dificultad:** alta
- **Sostenibilidad:** las poblaciones de lenguado son sostenibles en muchas partes del Atlántico Nororiental y del mar del Norte. Algunas pesquerías de lenguado cuentan con la certificación del Consejo de Administración del Mar.

Los ingredientes

Ingredientes para el lenguado

- 4 filetes de lenguado

Ingredientes para la mantequilla blanca

- 1 litro de caldo de pescado
- 1 hinojo
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 100°ml de vermú Noilly Prat
- ½ apio-nabo
- 2 litros de nata

Ingredientes para el pesto de hierbas

- 1 manojo de apio de monte
- 1 manojo de perejil
- 1 manojo de cilantro
- una pizca de sal y pimienta
- aceite de oliva

Ingredientes para la ensalada de repollo blanco

- 1 repollo blanco
- vinagre para sushi

Ingredientes para la coliflor

- 1 coliflor violeta
- 50°g de queso parmesano
- el zumo de 1 lima
- 1 chalota
- 1 puñado de cebolletas

Ingredientes para la decoración

- granos de granada
- flores de temporada (opcional)

La preparación

- Limpiar el lenguado y hacer 4 filetes.
- Hervir 1 litro de caldo de pescado con un hinojo rebanado, una cebolla, una cabeza de ajos, vermú Noilly Prat y medio apio-nabo rebanado.
- Reducir hasta que quede aproximadamente medio litro. Filtrar la mezcla y agregar 2 litros de nata. Reducir hasta que quede aproximadamente 1 litro.
- Para preparar el pesto, coger las hojas, mezclarlas con un robot de cocina y agregar un poco de pimienta, sal y aceite de oliva. Dejar reposar durante 1 hora y luego colar el resto de aceite para preparar una vinagreta.
- Cortar el repollo blanco en tiras finas, como si fueran espaguetis. Mezclar con el pesto de hierbas y el aderezo para sushi.
- Limpiar una granada de manera que queden solo los granos.
- Rallar la coliflor hasta que adquiera la textura del cuscús. Mezclarlo con las cebolletas y la chalota finamente picadas, el queso parmesano rallado, sal, pimienta y el zumo de lima.
- Freír el lenguado por un lado en una sartén caliente durante 2 minutos.
- Colocar el repollo blanco en el plato con la forma del filete de lenguado.
- Colocar el filete sobre el repollo blanco y cubrirlo con el cuscús de coliflor.
- Decorar con las hortalizas sazonadas y los granos de granada.
- Mezclar la mantequilla blanca con el aceite del pesto de hierbas para preparar una vinagreta y servir esta última con el pescado.
- Decorar con flores de temporada (opcional)