Filetto di sogliola grigliato con cavolfiore, melograno e salsa beurre blanc

- **Ingredienti per:** 4 persone
- Tempi di preparazione: 40 minuti per la preparazione, 80 minuti in totale
- Difficoltà: alta
- Sostenibilità: gli stock di sogliola sono sostenibili in gran parte dell'Atlantico nordorientale e del Mare del Nord. Alcune catture di sogliola sono certificate dal Marine Stewardship Council.

Ingredienti

Ingredienti per la sogliola

4 filetti di sogliola

Ingredienti per la salsa beurre blanc

- 1 litro di brodo di pesce
- 1 finocchio
- 1 cipolla
- 1 testa d'aglio
- 100 ml di vermouth Noilly Prat
- ½ sedano rapa
- 2 litri di panna da cucina

Ingredienti per il pesto alle erbe

- 1 mazzetto di levistico
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto di coriandolo
- sale e pepe q.b.
- olio d'oliva

Ingredienti per l'insalata di cavolo cappuccio bianco

- 1 cavolo cappuccio bianco
- aceto per sushi

Ingredienti per il cavolfiore

- 1 cavolfiore viola
- 50 g di parmigiano
- succo di 1 lime
- 1 scalogno
- erba cipollina

Ingredienti per la guarnitura

- semi di melograno
- fiori di stagione (facoltativi)

Preparazione

- Pulire la sogliola e tagliarla in 4 filetti.
- Bollire 1 litro di brodo di pesce con un finocchio affettato, la cipolla, una testa d'aglio, il vermouth e mezzo sedano rapa affettato.
- Lasciare evaporare finché non resta circa mezzo litro di liquido. Passare al setaccio la miscela e aggiungere 2 litri di panna da cucina. Lasciare evaporare finché non resta circa 1 litro di liquido.
- Per il pesto, frullare le foglie nel frullatore con un po' di pepe, sale e olio d'oliva. Lasciare riposare per un'ora e poi estrarre una parte dell'olio per una vinaigrette.
- Affettare finemente il cavolo cappuccio bianco in modo da ottenere una forma simile agli spaghetti. Mescolare con il pesto alle erbe e il condimento per sushi.
- Pulire 1 melograno e tenere soltanto i semi.
- Grattugiare il cavolfiore per formare una sorta di cuscus. Mescolare con lo scalogno e l'erba cipollina tritati finemente, il parmigiano grattugiato, il sale, il pepe e il succo di lime.
- In una padella calda, friggere il filetto di sogliola 2 minuti per ogni lato.
- Disporre il cavolo cappuccio bianco sul fondo del piatto di portata, a forma di filetto di sogliola.
- Adagiare il filetto sul cavolo e cospargerlo con il cuscus di cavolfiore.
- Guarnire con le verdure salate e i semi di melograno.
- Mescolare la beurre blanc con l'olio del pesto alle erbe per creare una vinaigrette e servire con il pesce.
- Decorare con fiori di stagione (se lo si desidera).