

## Roasted fillet of sole with cauliflower, pomegranate and beurre blanc

*"In my restaurant in Amstelveen we only serve sustainable fish, because the future is important to us: we want to maintain current fish stock levels and keep the oceans healthy!"*

— Stefan Van Sprang

- **Serving:** 4 persons
- **Preparation:** 40 minutes preparation, 80 minutes in total
- **Difficulty:** high
- **Sustainability:** Sole stocks are sustainable in large parts of the North-East Atlantic and the North Sea. Some of the sole fisheries carry the Marine Stewardship Council certification.



### Ingrediënten voor de beurre blanc

- 1 liter visbouillon
- 1 venkel
- 1 ui
- 1 bol knoflook
- 100 ml Noilly Prat
- ½ knolselderij
- 2 liter room

### Ingrediënten voor de kruidenpesto

- 1 bosje lavas
- 1 bosje peterselie
- 1 bosje koriander
- Snufje zout en peper
- Olijfolie

### Ingrediënten voor de wittekoolsalade

- 1 witte kool
- Sushi-azijn

### Ingrediënten voor de bloemkool

- 1 paarse bloemkool
- 50 gr Parmezaanse kaas
- Sap van 1 limoen
- 1 sjalot
- Handvol bieslook

### Ingrediënten voor de garnering

- Granaatappelzaadjes
- Seizoensbloemen (optioneel)

- Maak de tong schoon zodat u 4 filets krijgt.
- Kook 1 liter visbouillon met een in plakken gesneden venkel, ui, een bol knoflook, Noilly Prat en een halve gesneden knolselderij.
- Laat dit inkoken tot er ongeveer een halve liter overblijft. Zeef het mengsel en voeg 2 liter room toe. Laat dit inkoken tot er ongeveer een 1 liter overblijft.
- Pluk voor de pesto de blaadjes en meng ze in de keukenmachine met wat peper, zout en olijfolie. Laat dit een uur staan en zeef dan wat van de olie ervan om een vinaigrette te maken.
- Snijd de witte kool flinterdun zodat er een soort spaghetti ontstaat. Meng dit met de kruidenpesto en sushi-azijn.
- Maak 1 granaatappel schoon zodat alleen de zaadjes overblijven.
- Rasp de bloemkool tot een soort couscous. Meng met fijngehakte sjalot en bieslook, geraspte Parmezaanse kaas, zout, peper en limoensap.
- Bak de tongfilets 2 minuten aan 1 kant in een hete pan.
- Leg de witte kool op het bord, in de vorm van de tongfilet.
- Leg de filet erop en bedek met de bloemkoolcouscous.
- Garneer met de bosuitjes, peterselie en granaatappelpitjes.
- Meng de beurre blanc met de olie van de kruidenpesto tot een vinaigrette en serveer bij de vis.
- Versier met seizoensbloemen (optioneel)