

# Filetes de linguado salteados, com couve-flor, romã e molho de manteiga branca

- **Para:** 4 pessoas
- **Preparação:** 40 minutos de preparação, 80 minutos no total
- **Dificuldade:** alta
- **Sustentabilidade:** o linguado é sustentável em vastas partes do Atlântico Nordeste e do mar do Norte. Algumas das pescarias de linguado são certificadas pelo Conselho de Proteção Marinha.

## Ingredientes

### *Ingredientes para o linguado*

- 4 filetes de linguado

### *Ingredientes para o molho de manteiga branca*

- 1 litro de caldo de peixe
- 1 funcho
- 1 cebola
- 1 cabeça de alho
- 100 ml de vermute Noilly Prat
- ½ aipo-rábano
- 2 litros de natas

### *Ingredientes para o pesto de ervas aromáticas*

- 1 ramo de levístico
- 1 ramo de salsa
- 1 ramo de coentros
- sal e pimenta
- azeite

### *Ingredientes para a salada de couve-repolho*

- 1 couve-repolho
- vinagre para sushi

### *Ingredientes para a couve-flor*

- 1 couve-flor roxa
- 50 g de parmesão
- sumo de 1 lima
- 1 chalota
- um pouco de cebolinho

### *Ingredientes para a guarnição*

- bagos de romã
- flores sazonais (facultativo)

## Preparação

- Limpe o linguado e corte-o de forma a obter 4 filetes.

- Ferva 1 litro de caldo de peixe com o funcho, a cebola e o alho cortados, o vermute e meio aipo-rábano cortado.
- Reduza para cerca de meio litro. Coe a mistura e adicione 2 litros de natas. Reduza para cerca de 1 litro.
- Para o *pesto*, separe as folhas e misture-as no robô de cozinha com um pouco de pimenta, sal e azeite. Deixe repousar durante uma hora e em seguida coe um pouco do azeite e reserve para o vinagrete.
- Corte a couve-repolho em fatias finíssimas, até parecer esparguete. Misture com o *pesto* de ervas e o tempero para sushi.
- Separe os bagos de 1 romã.
- Rale a couve-flor. Misture com a chalota e o cebolinho finamente picados, o parmesão ralado, sal, pimenta e o sumo de lima.
- Frite os filetes de linguado de um dos lados durante 2 minutos numa frigideira quente.
- Coloque a couve-repolho no fundo do prato, dando-lhe a forma do filete de linguado.
- Coloque o filete por cima e cubra com a couve-flor ralada.
- Guarneça com os bagos de romã.
- Misture o molho de manteiga branca com o azeite do *pesto* de ervas para obter um vinagrete e sirva com o peixe.
- Decore com flores sazonais (facultativo).