

File de limbă-de-mare la tigaie, cu conopidă, rodie și unt alb

- **Pentru:** 4 persoane
- **Timp de preparare:** 40 de minute (80 de minute în total)
- **Dificultate:** mare
- **Durabilitate:** Stocurile de limbă-de-mare sunt sustenabile în zone întinse din Atlanticul de Nord-Est și din Marea Nordului. Unele din zonele de pescuit limbă-de-mare au certificarea Marine Stewardship Council.

Ingrediente

Ingrediente pentru limba-de-mare

- 4 fileuri de limbă-de-mare

Ingrediente pentru untul alb

- 1 litru de supă de pește
- 1 fenicul
- 1 ceapă
- 1 căpățână de usturoi
- 100 ml de vermut Noilly Prat
- ½ țelină (rădăcină)
- 2 litri de smântână

Ingrediente pentru pesto cu plante aromatice

- 1 legătură de leuștean
- 1 legătură de pătrunjel
- 1 legătură de coriandru
- sare și piper
- ulei de măsline

Ingrediente pentru salata de varză albă

- 1 varză albă
- oțet pentru sushi

Ingrediente pentru conopidă

- 1 conopidă mov-violet
- 50 g parmezan
- sucul de la 1 lămâie verde
- 1 ceapă eșalotă
- o mână de arpagic verde

Ingrediente pentru decorat

- semințe de rodie
- flori de sezon (opțional)

Mod de pregătire

- Se curăță limba-de-mare și se tranșează astfel încât să se obțină 4 fileuri.
- Se fierbe 1 litru de supă de pește cu un fenicul feliat, ceapă, o căpățână de usturoi, vermutul Noilly Prat și o jumătate de țelină tăiată în felii.
- Se lasă să scadă până mai rămâne cam o jumătate de litru. Se strecoară amestecul și se adaugă 2 litri de smântână. Se lasă să scadă până mai rămâne cam 1 litru.
- Pentru pesto, se pun frunzele într-un blender și se mixează cu puțin piper, sare și ulei de măsline. Se lasă deoparte timp de o oră și apoi se scurge o parte din ulei care va fi folosit pentru vinegretă.
- Varza se taie foarte fin, astfel încât să arate ca un fel de spaghete. Se amestecă cu pesto și cu oțetul pentru sushi.
- Curățați 1 rodie.
- Se rade conopida pentru a obține un fel de cușcuș. Se adaugă ceapa eșalotă și arpagicul verde, tăiate fin, apoi parmezanul ras, sarea, piperul și sucul de lămâie verde și se amestecă.
- Fileul de limbă-de-mare se prăjește pe 1 parte timp de 2 minute.
- Se așază pe farfurie un strat de varză astfel încât să aibă forma fileului de limbă-de-mare.
- Deasupra se pune fileul și se acoperă cu cușcușul din conopidă.
- Se decorează cu murături și semințe de rodie.
- Se amestecă untul alb cu uleiul de la pesto. Vinegreta astfel obținută se servește alături de pește.
- Se decorează cu flori sezoniere (opțional)