

Danut Andrei Bulz

Biban de mare cu sos de ardei copt si brocolini

Ingrediente:

- Fille biban 4 buc (170gr portie)
- Ardei copt 250 gr
- Ceapa alba (80 gr)
- Ulei masline (40ml)
- Usturoi (2 gr)
- Morcov (50 gr)
- Foi de dafin (2 bucati)
- Vin alb (100 ml)
- Pasta creveti primerba o lingurita
- Stoc de legume (300ml)
- Capere (20 gr)
- Brocolinii (300 gr)
- Midii (80gr)
- Ulei patrunjel (10 ml)
- Sare Maldon (0,1gr)
- ulei floare (100 ml)
- patrunjel 3 (legaturi)
- nasturel 3 buc/ portie

Mod preparare sos ardei

- taiem legumele cubulete si le sotam in tigaie impreuna cu ardeiul copt, ulei de masline si mai apoi stingem cu vin
- dupa ce este gatit alcoolul din vin adaugam stocul de legume si pasta de creveti primerba
- pasam sa se gateasca totul si sa se reduca din lichid dupa care il transferam in termomix si blendam pana avem o textura cremoasa si mai apoi il trecem printr o sita fina
- intre timp pregatim pestele caruia ii facem un scoring pe piele, adaugam sare si il gatim pe partea cu piele pana devin crocant si avem i culoare aurie
- transferam pestele la cuptorul preincalzit la 90 de grade (60% abur si 40% coacere)

- brocoli il blansam pret de 2 minute
- caperele le prajim in baie de ulei pana devin crocante
- midiile le curatam cu grija de orice impuritati (algee)
- pentru uleiul de patrunjel blendam uleiul si patrunjelul impreuna pana ce atingem temperatura de 80 de grade, racim pe baie de gheata si trecem totul printr un filtru de cafea, lasam la decantat pret de cateva ore pentru a scapa de impuritati
- Pentru a monta preparatul venim la baza cu sosul de ardei copt, pestele deasupra iar de jur imprejur midiile si bucatiile de brocolinii. Deasupra finalizam cu caperele si microleafs de nasture!