

## File de cod negru cu piure de valeriană, legume sote și capuccino de busuioc

### Ingrediente

### Preparare

Fileul se porționează și se asezonează cu sare, piper și ulei de măsline și se lasă la marinat. Valeriana, rucola și spanacul se blendează cu sare, piper și ulei de măsline până ajung la consistența piureului. Sfecla se blanchează și se sotează în ulei de măsline. Feniculul se taie rondele și se sotează împreună cu roșiile cherry. Civasul se toacă mărunt. Peștele se trage în tigaie până se obține o crustă crocantă și maronie. Busuiocul se mixează împreună cu laptele și apoi se strecoară. Se mixează apoi în continuare până ce acesta devine o spumă de capuccino. Ingredientele se montează pe farfurie, începând cu piureul de valeriană, apoi legumele sote, alternând una peste alta deasupra piureului. Se finalizează cu peștele, civasul tocat, capuccino de busuioc și pistilele de șofran. Descriere: Este o rețetă din bucătăria mediteraneană în care sunt folosite produse proaspete.