

Φιλέτο λαβράκι με Λαχανικά, Αλμυρίκι και Ζωμό Ψαριού

Υλικά (για 4 άτομα)

- **20g Ζωμός Ψαριού (Κωδ. 43910)**
- 1L ζεστό νερό
- 2 φιλέτα λαβράκι, 150g το καθένα
- 1 καρότο σε μικρούς κύβους
- 1 κολοκύθι σε μικρούς κύβους
- 1 πατάτα σε μικρούς κύβους
- 50g φρέσκα αλμυρίκια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 30ml λευκό κρασί ξηρό
- Φύλλα μάραθου ή άνηθου για γαρνίρισμα
- Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Βάση ζωμού

1. Σε καθαρολάκι ζεσταίνουμε το νερό και διαλύουμε τον Ζωμό Ψαριού, ανακατεύοντας καλά.

Λαχανικά

1. Βράζουμε σε λίγο από τον ζωμό το καρότο, το κολοκύθι και την πατάτα σε κύβους, μέχρι να γίνουν *al dente*.
2. Στη συνέχεια, τα περνάμε από τηγάνι με λίγο βούτυρο για να πάρουν ελαφρύ χρώμα.
3. Σε βραστό νερό ζεματίζουμε τα αλμυρίκια για 5 λεπτά και τα κρυώνουμε άμεσα, ώστε να κρατήσουν το χρώμα τους.
4. Σουρώνουμε και τα κρατάμε στην άκρη.

Ψάρι

1. Αλατοπιπερώνουμε ελαφρά τα φιλέτα.
2. Σοτάrouμε σε αντικολητικό τηγάνι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο για 1 λεπτό από κάθε πλευρά.
3. Σβήnouμε με το λευκό κρασί και προσθέτουμε λίγο από τον ζωμό. Σκεπάζουμε και αφήnouμε να μαγειρευτούν στον ατμό τους για 5–6 λεπτά, ώστε να μείnouν ζουμερά.

Στήσιμο πιάτου

1. Στο κέντρο του πιάτου τοποθετούμε ένα κυλινδρικό τσέρκι και προσθέτουμε πρώτα τα λαχανικά και μετά τα αλμυρίκια.
2. Από πάνω τοποθετούμε το φιλέτο ψαριού.
3. Περιχύνουμε με τον καυτό Ζωμό Ψαριού.
4. Γαρνίρουμε με φύλλα μάραθου ή άνηθου και μερικές σταγόνες ελαιόλαδου (π.χ. βασιλικό ή άνηθο).

Τip σεφ

1. Αν θέλεις πιο ενισχυμένη γεύση, πρόσθεσε λίγες φλούδες λεμονιού στον ζωμό την ώρα που σιγοβράζει.
2. Το ψάρι μπορεί να μαγειρευτεί και sous vide στους 55°C για 15 λεπτά και να σερβιριστεί με τον ίδιο τρόπο.