

CAVALA MEIO SALTEADA COM MOLHO DE SOJA E GENGIBRE

Chef José Avillez



INGREDIENTES

2 cavalas cada uma com 350 g a 400 g;
1 cebola roxa 1 pimento vermelho;
50 ml de molho de soja;
20 g de gengibre;
2 hastes de erva príncipe;
20 ml de vinagre de arroz;
1 dl de azeite Quinta Valle Madruga
Sal Marinho Rui Simeão q.b.;
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por arranjar as cavalas: separe os filetes, retire as espinhas e a película transparente que cobre a pele

Para soltar esta película transparente, coloque num prato duas ou três folhas de papel de cozinha molhadas com um pouco de vinagre

Deite os filetes de cavala, com a pele virada para baixo, por cima das folhas de papel embebidas em vinagre e espere cerca de 30 segundos

Passa um filete de cavala para uma tábua e com cuidado puxe a película transparente que cobre a pele da cavala - mas mantenha a pele

Deite fora esta película e repita a operação para os restantes filetes.

Reserve os filetes de cavala no frigorífico.

Corte a cebola roxa em meias luas bem finas e o pimento em juliana fina.

Numa frigideira antiaderente, aqueça um fio de azeite, junte a cebola roxa, um pouco de sal e deixe saltar.

Acrescente mais um fio de azeite e junte o pimento.

Deixe cozinhar os legumes, tempere com sal e pimenta, refresque com o vinagre de arroz, envolva bem e deixe cozinhar mais um pouco (cerca de 5 a 7 minutos).

Quando os legumes estiverem quase no ponto, aqueça uma frigideira antiaderente, junte um fio generoso de azeite, a erva príncipe cortada em pedaços, o gengibre cortado em fatias e envolva bem para que o azeite fique aromatizado.

Quando o azeite estiver quente, acrescente os filetes de cavala com a pele virada para baixo.

Coloque os pedaços de gengibre e erva príncipe por cima dos filetes.

Os filetes vão cozinhar só de um lado.

Deixe o azeite aquecer bem e junte o molho de soja.

Com cuidado, agite a frigideira e regue os filetes de cavala com a emulsão de azeite e molho de soja.

Passa os legumes para um prato de servir e coloque por cima os filetes de cavala (o gengibre e a erva príncipe deverão ficar na frigideira, servirão apenas para aromatizar).

Finalize com um pouco mais de emulsão de azeite e molho de soja e um pouco de flor de sal.



QUINTA
VALLE
MADRUGA

