

Cavala com ervas frescas

INGREDIENTES

200 g de arroz basmati
Sal Marinho Rui Simeão
1/2 pimento cor de laranja
1 curgete pequena
1 tomate
1 cebola roxa
1 lima
3 colheres (sopa) de hortelã picada
1 colher (sopa) de salsa picada
1 colher (copa) de cebolinho picado
1 raminho de funcho picado
4 latas de filetes de cavala
4 colheres (sopa) de azeite Valle Madruga

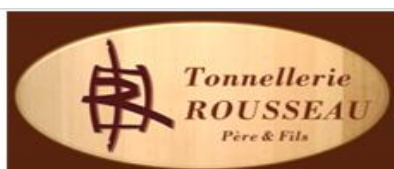


PREPARAÇÃO

Coza o arroz em água temperada com sal, depois deite-o para um escurador, passe-o por água fria até que arrefeça, deixe-o escorrer bem e deite-o para uma tigela.

Lave o pimento, rejete-lhe as sementes e peles brancas e corte-o em cubinhos. Lave a curgete e o tomate e corte-os também em cubos pequenos, rejitando as sementes da curgete. Deite tudo para uma frigideira, junte o azeite, leve ao lume e deixe saltear durante 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione depois à tigela com o arroz e envolva.

Descasque a cebola roxa e pique-a. Raspe a casca e esprema o sumo à lima, junte à tigela, adicione também a cebola, a salsa, a hortelã, o cebolinho e o funcho picados e envolva. Escorra os filetes de cavala, lasque-os, adicione-os à tigela, misture novamente e sirva frio.



Alberto Ramos Moreira
935 626 736
a.t.moreira.email@sapo.pt

