

# Filetes de cavala em escabeche de cenoura e laranja

*Chefe Hernâni Ermida*

## INGREDIENTES

800g de filetes de cavala congelados  
2 chalotas  
1 cebola  
1 cenoura  
1 folha de louro  
1 dl de azeite  
2 tomates maduros, mas duros  
1/2 pimento verde 1 dl de vinagre de vinho branco  
2 dl de sumo de laranja natural  
Cebolinho e salsa picada  
Sal e pimenta acabada de moer  
Farinha  
3 c.s de azeite para selar



*Chef Hernâni Ermida*  
A vida com mais sabor



*Espumante Fonte das Sereias Bruto Branco*

## PREPARAÇÃO

Deixe descongelar os filetes da cavala de preferência de um dia para o outro  
Abra a embalagem e passe os filetes por água fria  
Seque os filetes e tempere-os com uma pitada de sal  
Descasque as chalotas, a cebola e a cenoura  
Pique as chalotas e a cebola muito fina  
Deite para um tacho as chalotas e o preparado picado e junte o azeite e o louro e leve ao lume  
Junte a cenoura picadinha e deixe cozinhar em lume brando até a cebola ficar macia  
Leve ao lume uma frigideira com três colheres de sopa de azeite  
Passe os filetes por farinha de ambos aos lados  
Junte-os à frigideira e deixe selar durante 2 minutos de cada lado  
Retire-os e deixe-os escorrer em cima de papel de cozinha  
Lave o tomate e corte-o ao meio  
Retire a pevides e corte o tomate em cubos pequenos  
Corte o pimento ao meio, retire as pevides e as peles brancas e corte-o também em cubos pequenos  
Junte ao tacho o tomate e o pimento, e misture tudo e deixe ferver  
Junte o sumo da laranja e o vinagre  
Tempere com sal e pimenta e volte a misturar  
Ponha em cima da mistura os filetes da cavala  
Tape, desligue o lume e deixe arrefecer  
Sirva com uma salda de batata polvilhada com salsa e cebolinho.