

PICA-PAU MX-LX

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

400g de vacalot já limpa e em cubos
1 dente de alho laminado
1 Abacate
Sumo de 1 lima
50g de cebola roxa
1/2 malagueta
Rodelas de lima bem finas q.b.

20 folhas coentros
Azeite q.b.
Sal q.b.
Flor de sal q.b.
Pimenta q.b.
Flor de sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Corte a cebola roxa em meias luas finas e reserve. Retire as sementes à malagueta, corte em juliana fina e reserve. Descasque o abacate e corte em cubos. Coloque os cubos de abacate dentro de uma taça, regue com sumo de lima e tempere com flor de sal e pimenta.

Numa frigideira de ferro, num fio de azeite bem quente, salteie os cubos de carne. Tempere com sal. Deixe caramelizar e vire a carne. Junte mais um fio de azeite e o alho laminado. Deixe cozinhar mais um pouco. Quando a carne estiver pronta, passe o prato de servir. Finalize colocando por cima da carne a juliana de malagueta, a cebola roxa, os cubos de abacate, as rodelas de lima bem finas, as folhas de coentros, pimenta e flor de sal. Sirva de imediato.

