

CAVALA MEIO SALTEADA COM MOLHO DE SOJA E GENGIBRE

INGREDIENTES (1 PESSOA)

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
Sal 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; passe 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 saltear. 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.

Passes 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.

