

## FILETES DE CAVALA SOBRE ESCABECHE DE LEGUMES

### INGREDIENTES (4 PESSOA)

Filetes de 4 cavalas, com pele  
Farinha q.b.  
200g de cebola  
200g de cenoura  
2 dentes de alho sem germen  
2 folhas de louro  
Grãos de cravinho q.b.

Grãos de pimenta preta q.b.  
Vinagre de cidra q.b.  
Vinagre q.b.  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

### PREPARAÇÃO

Lamine o alho e lamine as cenouras e as cebolas em meias luas bem finas.

Num tacho, aqueça um bom fio de azeite e junte o alho, a cenoura, a cebola, as folhas de louro, o cravinho e alguns grãos de pimenta preta. Envolve bem e deixe refogar um pouco. Acrescente um pouco de vinagre de cidra, um pouco de água e deixe cozinhar lentamente até os legumes ficarem tenros. Corrija os temperos com sal e pimenta e reserve.

Retire as espinhas aos filetes de cavala. Para soltar a película transparente que cobre a pele da cavala, num prato, coloque duas ou três folhas de papel de cozinha molhadas com um pouco de vinagre. Coloque por cima os filetes de cavala com a pele virada para baixo e espere cerca de 30 segundos. Passe o 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. Corte os filetes ao meio no sentido do comprimento, apare e corte novamente cada filete ao meio, mas agora no sentido da largura. Passe os filetes de cavala por farinha, sacuda o excesso e frite numa frigideira num pouco de azeite quente. Tenha o cuidado de não deixar os filetes cozinhar demasiado. Escorra bem os filetes em papel absorvente e passe para o prato de servir. Coloque o escabeche de legumes bem quente por cima dos filetes de cavala e finalize com um pouco de flor de sal e pimenta. Pode servir quente ou, se gostar dos sabores mais intensos, deixe arrefecer, leve ao frigorífico de um dia para o outro e sirva frio.

