

CAVALA MARINADA SOBRE TOSTA, PASTA DE AZEITONA E ESTUFADO DE TOMATE

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

Para a Cavala:

1 cavala com 500 g a 600 g
Vinagre q.b.
1 lt água
30 g sal
30 g açúcar
Flor de sal q.b.

Para a Marinada:

0,5 l de vinagre de arroz
20 g sal
20 g açúcar
60 g maçã golden descascada, descaroçada e fatiada

Para o estufado de tomate:

200 g de tomate cortado em cubos, sem pele e sem grainhas
80 g de cebola picada
2 dentes de alho esmagados
1 raminho de tomilho
Azeite q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Para as tostas:

Pão para fazer as tostas q.b.
120 g de pasta de azeitona (azeitona galega descaroçada e triturada com um pouco de azeite)
Azeite q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Retire a tripa à cavala, separe os filetes e retire as espinhas. Para soltar a película transparente que cobre a pele da cavala, coloque num prato 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 os filetes 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.

Num litro de água dissolva o sal e o açúcar. Coloque os filetes dentro desta mistura e reserve no frigorífico durante 24 horas. Assim que reservar os filetes no frio, prepare uma marinada com o vinagre de arroz, o sal, o açúcar e a maçã e reserve também no frio durante 24 horas.

Ao fim das 24 horas, retire os filetes de cavala da salmoura, escorra-os bem, seque-os com papel de cozinha e coloque-os noutro prato. Deite a marinada (e também os pedaços de maçã) por cima dos filetes de cavala e espere cerca de 30 minutos a 2h30 (o tempo vai variar consoante goste dos filetes mais ou menos cozidos com a acidez do vinagre).

Enquanto espera, prepare o estufado de tomate. Aqueça um tacho e junte um fio de azeite, os dentes de alho esmagados, um raminho de tomilho e a cebola picada. Refogue a cebola até estar translúcida e junte os cubos de tomate. Deixe estufar lentamente até ficar com uma consistência cremosa. Tempere com sal e pimenta, envolva bem e deixe cozinhar mais um pouco. Quando estiver no ponto, retire do lume, passe para um prato e deixe arrefecer.

Corte o pão em fatias finas. Passe as fatias de pão para um tabuleiro de forno e tempere-as com um fio de azeite, sal e pimenta. Leve ao forno a tostar a 180°C.

Seque os filetes de cavala em papel de cozinha. Passe os filetes para uma tábua com o lado sem pele virado para baixo. Corte cada filete em fatias de 1 cm, mas não separe totalmente as fatias (não corte até ao fim, as fatias devem ficar unidas na base). Passe os filetes de cavala já cortados para um prato e, com a ajuda de um maçarico, braseie o lado da pele da cavala durante 30 segundos e tempere com flor de sal.

Barre as tostas de pão com um pouco de pasta de azeitona, coloque por cima um pouco de estufado de tomate e, por fim, a cavala braseada. Sirva de imediato.