

PEIXE EM LISBOA 2013 10 DE ABRIL



CHEF ANTÓNIO HENRIQUES
ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DE LISBOA

CAVALA DE ESCABECHE COM AÇORDA DE TOMATE E COENTROS

INGREDIENTES

Filetes de Cavala

Escabeche

Cebola em ½ Luas

Vinagre

Alhos Picados

Salsa Picada

Cenoura Ralada

Sal

Louro

Pimenta Moimho

Azeite

Fritar

Farinha de Milho

Azeite

Açorda

Pão Caseiro em Cubos

Alhos Picados

Coentros Picados

Azeite

Caldo de Cavala(Peixe)

Tomate Maduro em Cubos Pequenos

Ovos



O Melhor do Nosso Mar.

PREPARAÇÃO

Cavala

- Cortar Filetes com tamanho desejado, passar pela farinha e fritar em Azeite e Reservar

Escabeche

- Aproveitar o Azeite de fritar a Cavala depois de passado por passador (usar só o necessário)
- Juntar Cebola, Alhos, cenoura e puxar ligeiramente
- Juntar o Vinagre, Vinho Branco e deixar ferver
- Temperar de Sal, Pimenta e Salsa
- Colocar sobre o Peixe frito ainda quente (deve ficar de um dia para o outro)

Açorda

- Num tacho, colocar azeite, alhos, ½ quantidade do Tomate e estalar um pouco. Juntar o pão e puxar bem mexendo o pão (deixar corar)
- Colocar caldo de cavala a ferver aos poucos, mexer e ir desfazendo o pão. Ferver (mexer), juntar coentros e por fim o resto do Tomate
- Adicionar os Ovos e mexer
- Servir com a Cavala



Avenida de Brasília – Pedrouços - 1400-038 Lisboa
Tel: 213 936 100 | Fax: 213 936 101
E-mail: docapesca@docapesca.pt
www.docapesca.pt



Rua Saraiva de Carvalho, nº 41 - 1269-099 Lisboa
Tel: 211 148 900 | Fax: 218 493 130
E-mail: ehl Lisboa@turismodeportugal.pt
<http://escolas.turismodeportugal.pt>
<https://www.facebook.com/escolalisboa>