



+38,5 %

Aumento em valor das transações de cavala em lota até 31 de agosto de 2012, quando comparado com igual período do ano anterior.



SOBRE A CAVALA
(SCOMBER JAPONICUS)

A Cavala é uma espécie abundante na costa portuguesa, pertencente à família dos escombrídeos, nos quais se incluem também os atuns. Trata-se de uma espécie com sabor intenso e fácil de preparar, devido à ausência de escamas, cujo consumo a tradição foi consagrado na confecção de pratos simples e com carácter regional. As suas características gastronómicas e nutricionais justificam também a sua utilização na preparação de um elevado número de pratos em conjunto com outras espécies tanto na cozinha tradicional como nas novas preparações culinárias.

Uma inesquecível experiência gastronómica com cavala

Apesar de quase desconhecida na gastronomia nacional, a cavala tem qualidade suficiente para estar em qualquer tipo de mesa, compondo o prato mais sofisticado. Quem o afirma são dois dos mais reputados “chef’s” de cozinha em Portugal. Por isso lançámos esta semana o desafio a JUSTA NOBRE e JOSÉ AVILLEZ, para nos apresentarem qualquer coisa especial com cavala. O resultado está à vista...

LOMBINHO DE CAVALA COM MIGAS DE SAPATEIRA E BRÁZ DE LEGUMES - JUSTA NOBRE

Para a chef Justa Nobre a reentrada da cavala nas ementas também tem de ver com a busca constante de qualidade e preço “a cavala hoje em dia já está outra vez na moda e já se está a gastar mais. É uma boa alternativa porque peixes como, cherne, garopa e robalos são tão caros que começam a ser muito problemáticos para a mesa e por isso nós temos de começar a arranjar alternativas”.

Gosta bastante da cavala e trabalha com regularidade este peixe cujas características aprecia “de vez em quando tenho um prato com cavala. É um bom peixe para apreciadores com um sabor muito característico, muito especial. Não é um peixe neutro como aqueles que são para toda a gente. A cavala não, tem um gosto muito próprio e a sua textura não é para todos, por isso temos de usar a nossa criatividade fazer da cavala um pitéu para toda a gente”.

UMA CAVALA MARINADA FICA SEMPRE BEM

A cavala que vou apresentar é feita com os lombos em forma de rolinhos (como se vê na foto em baixo) e depois é recheada com migas de sapateira (arranjo das ovas de sapateira). Em seguida faço uma redução de vinho tinto com as espinhas do peixe e muita cebola, deixando tudo a ferver bastante até engrossar. Resulta bem porque temos a cavala bem encorpada e em

termos de gosto com a sapateira que é mais delicada, o molho em vinho tinto também lhe dá um bocadinho de força. Para acompanhar gosto muito de servir legumes e neste caso optei por um Bráz de legumes.

Para além desta apresentação, Justa Nobre tem outras alternativas para a cavala, afirmando mesmo que numa marinada a cavala vai sempre bem. “Por marinada entende-se a cavala crua a ser cozinhada numa vinagreta no estilo dos carapaus alimados. Depois pode ser comida num esturricado, numas entradinhas, ou até para pôr numa salada”.

vala já vem de longe “comecei a trabalhar a cavala há cinco anos numa altura em que havia muito pouca disponível no mercado, embora hoje já haja mais. Um dos problemas é que circula alguma cavala, sem muita qualidade porque se trata de um peixe que tem de ter muita frescura para as diversas preparações que se podem fazer, desde frita a escabeche ou simplesmente marinada.

José Avillez admirador confesso da cavala, afirma que a mesma apreço por vezes em muito boa companhia e não se envergonha com isso “em restaurantes de alta cozinha chega a aparecer ao lado



Chef JUSTA NOBRE



Chef JOSÉ AVILLEZ



FILETE DE CAVALA NA FRIGIDEIRA SOBRE ESCABECHE DE LEGUMES - JOSÉ AVILLEZ

Também para o chef José Avillez a cavala tem sido injustamente esquecida “realmente a cavala é bastante desprezada, mas sem qualquer razão porque tem imensas qualidades, tanto gastronómicas como para a saúde.

Muito sabor, preço baixo. Eu pessoalmente gosto mais da cavala em marinada com preparações rápidas porque tem muito mais versatilidade.

Para este chef o gosto pela ca-

do lavagante”. Refere ainda José Avillez que a “má fama” que por vezes tem a cavala deve-se ao facto de “algumas apresentam um sabor bastante intenso e característico, que não sendo mau se verifica apenas numa minoria”.

Para os mais amantes destas coisas aqui fica a sugestão de José Avillez:

Descasque a cenoura (200 gr) e a cebola (200 gr). Corte a cebola, a cenoura e os pimentos (50 gr) em juliana. Descasque o alho (2 dentes), retire o germen e corte em lâminas. Num tacho, aqueça um fio de azeite. Acrescente a folha de

louro, o cravinho e os grãos de pimenta. Junte a cebola, a cenoura, o pimento e o alho. Quando a cebola começar a ficar translúcida, acrescente o vinagre e deixe ferver lentamente. Corrija os temperos e reserve. Separe os filetes das cavalas e retire as espinhas. Numa frigideira antiaderente com um fio de azeite bem quente, salteie as cavalas (4 - 250gr cada) com a pele virada para baixo apenas temperadas com sal. Deixe cozinhar cerca de 1 minuto. Vire os filetes de lado e deixe cozinhar mais 30 segundos aproximadamente. Sirva com o escabeche de legumes.