

22nd March 2014 O dia em que Paulo Pires e Rui Zink cozinharam cavala

Hoje de manhã, realizou-se um *workshop* no mercado 31 de Janeiro, cujo objectivo foi cozinhar cavala. O ator Paulo Pires, o escritor e professor universitário Rui Zink e outros cozinheiros estiveram a fritar aquele peixe e a preparar arroz para o acompanhar. A actividade inseriu-se na campanha em curso de dinamização dos mercados da cidade de Lisboa.

A *chef* Patrícia Borges, da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (Peniche), do Politécnico de Leiria, conduziu o *workshop* e deixou a receita de filetes de cavala, como se mostra abaixo.



[<http://4.bp.blogspot.com/-3FtuoODpYVI>

[/Uy3DktgMUDI/AAAAAAAAAM7w/oWzo14kMh5A/s1600/021.JPG](http://4.bp.blogspot.com/-3FtuoODpYVI/Uy3DktgMUDI/AAAAAAAAAM7w/oWzo14kMh5A/s1600/021.JPG)]



[<http://2.bp.blogspot.com/-OT0b33AX0CM>

[/Uy3C3ybMO3I/AAAAAAAAAM7o/eKT4SOeP__E/s1600/Pires+e+Zink.jpg](http://2.bp.blogspot.com/-OT0b33AX0CM/Uy3C3ybMO3I/AAAAAAAAAM7o/eKT4SOeP__E/s1600/Pires+e+Zink.jpg)]



Filetes de Cavala com Molho de Limão e Alcaparras e Leite de Coco

Ingredientes (para 4 pessoas):

250 g de arroz carolino, 250 ml de leite de coco, 500 ml de água, coentros q.b., 8 filetes de Cavala, azeite q.b., manteiga q.b., sumo de 1,5 limões ou limas, botões de alcaparras a gosto, 1 cebola, sal q.b.

Confeção:

Refogue a cebola em manteiga e azeite. Adicione o arroz e frite-o. Adicione a água (a ferver) e o leite de coco. Adicione o sal e deixe o arroz cozer mexendo sempre. No final adicione os coentros. Num sauté coloque manteiga e azeite e frite os filetes de cavala. Quando estiverem quase fritos salpique-os com as alcaparras picadas e regue com sumo de limão. Sirva os filetes de Cavala sobre o arroz.

Chef Patrícia Borges
Esc. Sup. de Turismo e Tecnologia do Mar

[<http://4.bp.blogspot.com/-QYaq1EhQXs8/Uy3htR6rw1I/AAAAAAAAAM8Q/rdOBRNUWWz4/s1600/cavala.png>]

Publicado 22nd March 2014 por [Rogério Santos](#)

Etiquetas: [Cidades criativas](#), [Cultura](#)

0 Adicione um comentário

Introduza o seu comentário...

Comentar como: