

# Almôndegas de cavala, uma iguaria 'made in' Portugal

SOCIEDADE | 13.04.2016 às 12h32

1 Comment



MENU VISÃO

Depois de experiências com insetos, a professora e chefe Patrícia Borges pegou no peixe azul rico em ómega 3 e transformou-o em apetitosas almôndegas. Em breve, estarão à venda nos hipermercados, com a exportação no horizonte



SÓNIA CALHEIROS



Patrícia Borges, chefe e professora de cozinha na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do

## Mar, em Leiria

**N**o pouco tempo livre que tem Patrícia Borges gosta de dormir. Mas isso só acontece porque quando está acordada, a professora de cozinha na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, em Leiria, ferve de ideias para “inventar” novas iguarias. Licenciada em cozinha, em vez de enveredar por abrir um restaurante de peixe fresco na sua terra-natal, optou pela via do ensino e por colaborar com empresas como a Docapesca – Portos e Lotas, S.A., especializada em escoar algumas espécies como a cavala e o carapau. São também responsáveis por diversas campanhas de promoção destes peixes que passa por ir aos mercados municipais de todo o país realizar workshops que ensinam novas receitas para aprender a confeccionar estas espécies.

Nascida e criada em Peniche, há 39 anos, mesmo sem pescar nem saber nadar, Patrícia Borges é uma apaixonada pelo mar e por “cozinhar produtos alternativos”. O grande desafio do momento foi lançado pela Receituarium, empresa de Peniche, que lhe propôs a criação, precisamente, de um produto alternativo. Por estes dias, os responsáveis das cadeias de distribuição estão a provar as almôndegas de peixe (de cavala e de pescada), que, em breve, esperam ter à venda nas grandes superfícies.



Almôndega de cavala em molho de tomate

A chefe esteve cerca de um mês a fazer experiências com a cavala, que do ponto de vista nutricional é um peixe azul rico em ácidos gordos ómega 3 (tal como o salmão), rico em vitamina A, B6, B12, C, D e E e sais minerais (cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e selénio). Depois de filetar a cavala, uma técnica muito simples por ser dos peixes mais fáceis de amanhar, pois não tem escamas e é maleável, juntou-lhe temperos, especiarias e outros produtos da terra que está obrigada a manter no segredo dos deuses. Em seguida, são estufadas em molho de tomate, tal como habitualmente se cozinha as almôndegas de carne. Com um sabor intenso e um ligeiro toque picante, foram pensadas para comensais adultos. Cada bolinha ronda os 30 a 35 gramas e serão vendidas em embalagens de um quilo. Outra experiência são as almôndegas de pescada, com um gosto mais neutro e pensadas para as crianças.



Hambúrguer de cavala

Depois de, em 2015, o seu hambúrguer de cavala ter vencido o galardão de melhor hambúrguer de peixe, no concurso Fish Gourmet, promovido pela Docapesca, Patrícia Borges apresenta esta quarta-feira, às 13 horas, no festival Peixe em Lisboa,

no Pátio da Galé, as suas mais recentes criações. Esperam-se as reações do público.

---

## PALAVRAS-CHAVE

QUOTIDIANO / ALIMENTAÇÃO / REFEIÇÃO

PEIXE

PENICHE

PATRÍCIA BORGES

ACTIVIDADES ECONÓMICAS / AGRICULTURA E PESCA / PEIXES, FRUTOS DO MAR, PESCA

---



---

**COMENTÁRIOS**

---

**ÚLTIMAS**

**MAIS ARTIGOS**