CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Festas com Cavala

Receitas

A Cavala

A cavala é um peixe gordo altamente nutritivo, muito saudável e de baixo custo, que é pescado nas águas do Concelho, e está ao dispor de todos no mercado, fresco ou congelado.

Neste tempo em que a preocupação com a saúde nos obriga à mudança de hábitos nas nossas vidas, propomos a introdução de deliciosos pratos de cavala nas festas de Natal e Fim-de-Ano, com a certeza de que a saúde de toda a família sairá reforçada.

Com base em artigos científicos e em literatura de divulgação nutricional, selecionamos informação importante sobre a cavala:

Composição nutricional da Cavala:
Por cada 100g de alimento cru, obtém-se:

- Energia: 202 kcal
- Proteína: 20,3 g
- Gordura: 13,4 g (dos quais 3,7 e 4,7 g são monoinsaturados e polinsaturados, respetivamente)

Estes valores mostram que a cavala é uma óptima fonte de proteína, não possuindo qualquer teor de hidratos de carbono. A sua gordura é considerada saudável, já que é essencialmente não saturada.

Além destes macronutrientes, fornece uma boa quantidade de vitaminas e minerais, entre os quais se destacam a vitamina A, B6 e B12 e ainda o fósforo, potássio e o cálcio.

Previne doenças cardiovasculares – devido aos ácidos gordos, nomeadamente o Omega 3

Controla a tensão arterial - Ao ser uma boa fonte de potássio, vai ser um excelente aliado na manutenção da tensão arterial dentro do intervalo saudável.

Diminui o risco de desenvolver diabetes - ácidos gordos monoinsaturados que ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue em indivíduos diabéticos.

Melhora a função cognitiva - Outros benefícios relacionados com esta fonte de ómega 3 são a diminuição do risco de desenvolver doença de Alzheimer e Parkinson.

O consumo de cavala é recomendado por todos os seus benefícios nutricionais e ainda por ser considerada uma pescaria sustentável.

Uma vez que a sardinha, também um peixe rico em ómega 3, é atualmente uma espécie cuja pesca deve ser limitada, a cavala é um excelente substituto.

Açorda de Cavala

Ingredientes

6 cavalas (limpas)
1 pão caseiro (aprox. 500g)
1,5 dl azeite
2 tomates maduros cortados em cubos (sem pele e sem sementes)
6 dentes de alho
1/2 malagueta vermelha
3 ovos inteiros
Pimenta q.b.
Salsa q.b.

Preparação

Coza as cavalas em 2 litros de água a ferver com sal.

Deixe-as arrefecer numa travessa e arranje-as descartando a cabeça, a pele e as espinhas. Coe a água da cozedura e reserve-a.

Corte o pão em pedaços pequenos, com aprox. 2 cm.

Num tacho coloque o azeite, o alho, a malagueta vermelha, o tomate e deixe fritar. Junte o pão e frite-o. Regue com a água da cozedura das cavalas a ferver, até conseguir obter a consistência desejada.

Junte à açorda, a cavala, os ovos inteiros e envolva bem.

Retifique os temperos com sal e pimenta, salpique com salsa e sirva de imediato.

https://youtu.be/FcxBcr0BoZI

Sonhos de Cavala

Ingredientes

- 4 cavalas (limpas)
- 120 g de farinha
- 3 ovos inteiros
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 100 ml de cerveja
- 1 colher (chá) de fermento
- 1 limão
- Sal q.b.
- Pimenta q.b
- Óleo para fritar q.b

Preparação

Coza as cavalas em água a ferver com sal por 5 minutos.

Deixe-as arrefecer numa travessa e arranje-as descartando a cabeça, a pele e as espinhas.

Numa taça junte a farinha, o fermento, os ovos batidos, a cavala, a cebola, o dente de alho e sal a gosto. Envolva bem.

Adicione a salsa, verta a cerveja e tempere com pimenta a gosto.

Retire colheradas do polme e frite-as em óleo bem quente até ficarem douradas.

Sirva as pataniscas com rodelas de limão e arroz de tomate.

https://youtu.be/ptfpcNeJ-ok

Canja de Cavala

Ingredientes

- 4 cavalas (limpas)
- 1dl de molho de soja
- 1/2 Sumo de limão
- 1/2 cebola média picada
- 3 anchovas
- 1,5l de água
- 1/2 malagueta picada
- 80g de massa pevide
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 2 ovos cozidos picados
- Salsa picada q.b.
- Azeite q.b.

Preparação

Coloque ao lume uma panela com 1,5 lt de água a ferver. Deite as cavalas na panela por 3 minutos. Retire-as e descarte a cabeça, a pele e as espinhas. Coe a água e reserve-a.

Coloque os filetes da cavala a marinar com o molho de soja e o sumo de limão. Reserve.

Num tacho, refogue com azeite a cebola picada. Acrescente as anchovas e desfaça-as. Junte a malagueta e a cavala. Deixe cozinhar por 3 minutos.

Verta a água, espere que levante fervura e junte a massa de pevide. Tape o tacho e deixe cozinhar por 20 minutos. Retifique os temperos com sal e pimenta.

Sirva a canja polvilhada com salsa picada e o ovo cozido.

https://youtu.be/h7yVhSbJCl0

Paté de Cavala

Ingredientes

3 cavalas (Já cozinhadas)
1 ovo cozido picado
1/2 cebola roxa picada
1 colher (sopa) de maionese
1 colher (sopa) de mostarda dijon
1 colher (sopa) de ketchup
1 colher (sopa) de alcaparras
1 colher (sopa) de pickles
Sal e pimenta q.b.
Salsa picada q.b.

Preparação

Comece por arranjar as cavalas, descartando as cabeças, a pele e as espinhas. Reserve.

Num processador, triture as cavalas com a maionese, a mostarda e o ketchup até obter uma mistura homogénea.

Numa taça, pique o ovo, com a ajuda de um garfo e acrescente o puré de cavala, as alcaparras, a cebola roxa, os pickles, a salsa e envolva.

Sirva o paté de cavala com tostas.

https://youtu.be/wAw73JP58yA

Ceviche de Cavala

Ingredientes

3 cavalas filetadas (sem espinhas)
3 limas (sumo e raspa)
20 gr de coentros picados
1/2 cebola roxa laminada
1 malagueta vermelha picada
1/2 abacate cortado aos cubos
1 manga cortada aos cubos

Preparação

Coloque as cavalas filetadas numa travessa de vidro, cubra-as com sal grosso e coloque um peso por cima. Leve ao frio por duas horas.

Passe os filetes por água corrente e seque-os. Corte em tiras e deite numa travessa, regue com o sumo das limas e deixe a marinar por 2 horas.

Acrescente a cebola roxa, a malagueta, o abacate, a manga, os coentros e a pimenta.

Misture bem, salpique com a raspa da lima e sirva fresco com tostas.

Cavala de escabeche

Ingredientes

- *4 cavalas filetadas (sem espinhas)*
- *1 cebola cortada às rodelas*
- *2 dentes de alho picados*
- *1dl de azeite*
- *1/2 pimento verde cortado em tiras*
- *1/2 pimento vermelho cortado em tiras*
- *1 colher (chá) de orégãos secos*
- *3 colheres (sopa) de vinagre*
- *Sal q.b.*
- *Mistura de pimentas q.b.*
- *Farinha para os filetes*
- *Óleo para fritar*

Preparação

Num tacho, coloque o azeite, a cebola e os alhos, leve ao lume e deixe cozinhar durante 10 minutos, mexendo de vez em quando.

Junte os pimentos ao tacho, mexa e tempere com sal e pimenta. Acrescente os orégãos e deixe cozinhar mais 5 minutos. Termine com o vinagre e retire do lume.

Passe os filetes das cavalas por farinha e leve-as a fritar em óleo bem quente.

Depois escorra-os sobre papel absorvente.

Sirva com pão torrado e regue com o molho de escabeche.

Cavala escondida

Ingredientes

4 cavalas
700 g de batata cozida reduzida a puré
2 ovos cozidos picados
1/2 alface cortada em caldo verde
15 azeitonas pretas sem caroço cortadas às rodelas
4 colheres (sopa) de maionese
Sal q.b.

Para o vinagrete:

1dl de azeite
1dl vinagre de Sidra
1 colher (sobremesa) de mostarda
1 cebola roxa picada
1 cenoura cozida picada
1 ramo de salsa picada
Flor de Sal q.b.
Mistura de pimentas q.b.

Preparação

Coza as cavalas em água a ferver com sal por 5 minutos. Deixe-as arrefecer numa travessa e arranje-as descartando a cabeça, a pele e as espinhas.

Para o vinagrete, coloque o vinagre, o azeite, a cebola roxa e a cenoura cozida, adicione a mostarda, a salsa picada, tempere com flor de sal e a mistura de pimentas, envolva e reserve.

Numa travessa, coloque metade da batata cozida reduzida a puré. Sobreponha o vinagrete, depois a cavala e as azeitonas pretas. Cubra com o restante puré de batata.

Enfeite com alface ripada, maionese, ovo picado e salsa.

Conserve no frio até à hora de servir.

Cavala em papelotes

Ingredientes

4 cavalas limpas
1 limão cortado às rodelas muito finas
1 cebola cortada às rodelas
4 dentes de alho
15 g de alecrim fresco
15 g orégãos frescos
Azeite q.b.
Sal q.b.
Mistura de pimentas q.b.

Preparação

Pré-aqueça o forno a 190ºC.

Triture o alecrim e os orégãos com 4 dentes de alho e 2 colheres de sopa de azeite. Recheie as cavalas com o preparado de ervas aromáticas.

Sobre uma folha de papel vegetal, coloque 2 rodelas de limão, algumas rodelas de cebola e uma cavala recheada, tempere com azeite, sal e pimenta.

Repita o processo para as outras cavalas.

Feche os papelotes e leve ao forno num tabuleiro por 15 a 20 minutos.

Sirva a cavala com batata cozida e salada de tomate.

Cavala alimada

Ingredientes

6 cavalas
2 dentes de alho picados
Azeite q.b.
Vinagre q.b.
Mistura de pimentas q.b.
Salsa q.b.
Sal grosso q.b.

Preparação

Arranje as cavalas tirando a cabeça e as tripas. Lave-as bem e tempere com bastante sal grosso de um dia para o outro. Guarde no frigorífico.

Passe as cavalas por água corrente para tirar o excesso de sal e coloque-as num recipiente com água a ferver por 5 minutos.

Retire as cavalas para um recipiente com água fria e gelo. Depois limpe-as retirando cuidadosamente as peles e as espinhas laterais.

Sobre uma tábua e com a ajuda de uma faca, abra a cavala pelo dorso e retire a espinha central. O peixe fica separado em 2 filetes.

Depois de bem limpos, coloque os filetes numa travessa e tempere com o alho picado, azeite, vinagre e salsa a gosto.

Pode-se servir de imediato ou reservar no frigorífico durante algum tempo para ganhar mais sabor.

cm-almada.pt

CMA
CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA