

Filetes de cavala com puré de batata-doce e legumes mediterrânicos

Peixe —     ⌚ 45 min 👤 6 pessoas

chef.continente.pt/receitas/filetes-de-cavala-com-pure-de-batata-doce-e-legumes-mediterranicos



Ingredientes

6 cavalas
Sal q.b.
Pimenta preta em grão q.b.
2 limões
Azeite q.b.
1 kg de batata-doce
150 ml de água
105 ml de leite
50 g de manteiga com sal
Noz-moscada q.b.
Coentros q.b.
100 g de pimento vermelho
100 g de pimento amarelo
100 g de curgete
200 g de tomate
300 g de cebola
10 g de alho
1 folha de louro
Vinho branco q.b.
Caldo de legumes q.b.

Confeção

1. Amanhe e lave as cavalas. Retire-lhes os filetes e tempere-os com sal, pimenta e o sumo de limão. Deixe-os marinar e depois passe-os por azeite para corar.
2. Lave, descasque e corte em pedaços pequenos as batatas-doces. Insira o misturador sobre a lâmina da Yâmmy 2. Coloque os pedaços de batata, a água e sal no copo de mistura. Programe 30 minutos a 100°C na velocidade 1.
3. Adicione o leite, a manteiga, pimenta e noz-moscada e programe 1 minuto na velocidade 3. Verifique a consistência e, se necessário, regule mais alguns minutos na velocidade 3 ou 4.
4. Retire o puré para uma taça inox e envolva com coentros picados. Reserve.
5. Lave e corte em juliana os pimentos e a curgete. Pele e corte o tomate em concassé. Lave, descasque e corte a cebola em meias-luas. Pique o alho.
6. Coloque uma frigideira ao lume com um pouco de azeite, o alho picado e a folha de louro. Deixe refogar, junte a cebola e volte a refogar.
7. Refresque com o vinho branco, adicione os restantes legumes e um pouco de caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta e deixe estufar. Retifique os temperos e retire a folha de louro.
8. Sirva os filetes, o puré e os legumes de forma harmoniosa.