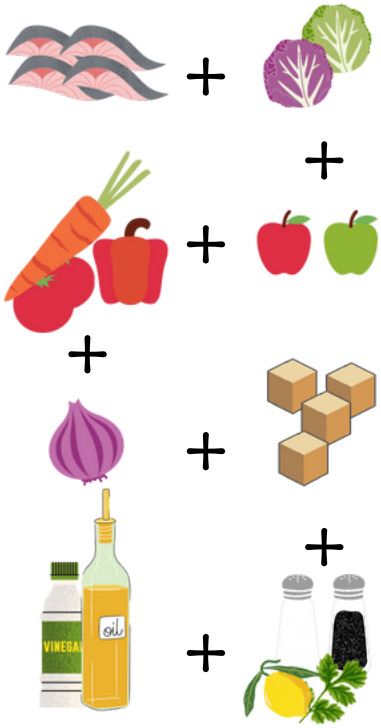
NA COZINHA COM OS VEGGIES

COUVE-ROXA FURACÃO



SALADA FRIA DE COUVE ROXA E CAVALA

INGREDIENTES (4 pessoas)



- 4 filetes de cavala
- ¼ de couve roxa e ¼ de couve lombarda laminadas
- 1 maçã Granny Smith e 1 maçã Fuji raladas com casca
- 100g de pimento vermelho em cubos
- 100g de cenoura ralada
- 200g de croutons de broa
- 2 tomates cacho picados
- 1 cebola roxa laminada finamente
- 4 ramos de salsa e 4 ramos de coentros frescos
- 6 c. de sopa de azeite e 3 c. sopa de vinagre
- Sumo e raspa de 1 limão, sal, pimenta e orégãos q.b.

PREPARAÇÃO

1. Temperar a couve roxa de véspera com azeite, vinagre e um pouco de sal.
2. No próprio dia, passar os filetes de cavala por água, temperar com sal, orégãos, sumo de limão e um pouco da raspa. Reservar no frio enquanto se prepara a salada.
3. Envolver a cebola laminada, o pimento picado e as maçãs e cenoura raladas e reservar.
4. Passar os filetes de cavala numa chapa, e, simultaneamente, dourar os croutons de broa com um fio de azeite e orégãos.
5. Juntar a couve roxa aos demais legumes e envolver.
6. Guarnecer com o tomate picado e lascas finas de limão com casca, temperando de seguida com a salsa e os coentros picados.
7. Antes de servir, dispor os croutons sobre a salada que irá acompanhar os filetes.

NOTAS

