

"CATAPLANA" DE CAVALA À ALGARVIA



INGREDIENTES

- 4 A 6 CAVALAS (+/- 2 KGS.)
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 2 DENTES DE ALHO
- PIMENTO VERDE E VERMELHO Q.B.
- 3 C. SOPA DE TOMATE PICADO
- 2 C. SOPA DE POLPA DE TOMATE
- 50 ML DE VINHO BRANCO
- 25 ML DE ÁGUA
- AZEITE Q.B.
- 1 FOLHA DE LOURO
- ORÉGÃOS, COENTROS, PIMENTÃO-DOCE, SAL, PIMENTA E LIMÃO Q.B.
- 5 A 6 BATATAS MÉDIAS

CONFEÇÃO

1. Arranjar as cavalas (tirar tripa, cabeça e rabo), partir em duas partes iguais, temperar com sal e reservar.

2. Colocar a lâmina ultrablade e picar grosseiramente a cebola e os dentes de alho, na V. 11, 10 Segs.

3. Sem acessório, colocar pela seguinte ordem metade dos seguintes ingredientes, pimento verde e vermelho aos cubos, tomate picado, polpa de tomate, o vinho, a folha de louro, o azeite (em quantidade generosa para não queimar no fundo), a água e por fim as batatas (cortadas em rodellas com 1 cm de largura).

4. Temperar com um pouco de sal, pimentão-doce e azeite. Fechar a taça, colocar a tampa de vapor no máximo e seleccionar o programa Steam, P1, 30 min.

5. Abrir a taça e colocar por cima da batata a cavala e temperar com o restante vinho, pimentão-doce, orégãos, coentros, pimento verde e vermelho, tomate picado, polpa de tomate e a pimenta.

6. Seleccionar novamente Steam, P1, 10 min.

7. Verificar se está cozido e servir.
