

LOMBOS DE CAVALA COM PEPINO E IOGURTE GREGO

Uma receita cedida por Peter Goossens

HOF VAN CLEVE
PETER GOOSSENS



Uma receita para 4 pessoas

Pepino e iogurte

Ingredientes:

- 120g de iogurte Estilo Grego da Pur Natur
- 1 pepino
- ½ dente de alho
- 1 colher de sopa de coentros picados
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- Pimenta
- Sal



Modo de preparação:

Descasque e corte o pepino em tiras longas e finas e cruze-as entre si de modo a formarem uma cruz. Pique o restante pepino, sem as sementes e misture com o iogurte, o alho picado, o vinagre e adicione um pouco de açúcar se necessário, algumas sementes de coentro e tempere com coentro picado, pimenta e sal. Colocar a mistura sobre as tiras do pepino, dobrar e fechar o conjunto. Adicionar uma pitada de azeite e temperar com sal e pimenta.

Decorar a Cavala

Ingredientes:

- 50g de sal
- 2 lombos cavala (cada aprox. 300-400 g)
- sementes de coentros
- 1 limão

Modo de preparação:

Remova todas as espinhas assim como a pele translúcida dos lombos da cavala.

Misture sal, açúcar, limão ralado e sementes de coentros esmagadas. Polvilhe esta mistura sobre os lombos de cavala e deixar a marinar durante 10 minutos.

Lave e seque os lombos.

Cortá-los na forma requerida e polvilhar com o molho de soja e pimenta preta.

Molho da Cavala

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 1 colher de sopa de molho de soja

Modo de preparação:

Misture todos os ingredientes e refresque com raspas de limão.

Crema de abacate

Ingredientes:

- 1 abacate
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 colher de sopa de coentros picados

Modo de preparação:

Descasque o abacate maduro e remova o caroço. Coloque tudo num misturador, tempere a gosto com pimenta, sal e sumo de limão.



Vinagrete

Ingredientes:

- 100g de iogurte Grego PurNatur Bio
- ½ dente de alho picado
- 1 colher de sopa de hortelã picada
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- Pimenta
- sal

Modo de preparação:

Misture tudo.

Acabamento

Organizar as tranches de pepino num prato frio com a cavala marinada e o creme de abacate. Terminar com algumas rodela de cebola, algumas porções de iogurte Purnatur e temperar com sal e pimenta. Servir frio com algumas colheres de molho de vinagrete no topo.

Desfrute.

Fotografia: Heikki Verdurme