



# Escabeche de cavala com laranja

## Ingredientes (para 1 porção)

- 125 g de filés limpos de cavala (ou sardinha, guaraçuma, manjuba...)
- 1 cenoura pequena
- 1 cebola fresca com rama
- 3 dentes de alho
- 6 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco ou de maçã
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho
- 1 folha de louro
- 4-6 grãos de pimenta-do-reino
- 1 laranja
- 1 limão
- Água
- Azeite de oliva extra virgem

## Preparo

1. Descascar e cortar a cebola e a cenoura à julienne (tiras finas). Descascar os alhos e cortar em fatias finas. Acrescentar a casca de meia laranja e de meio limão (bem lavadas).
2. Colocar os legumes e as ervas aromáticas (alecrim, tomilho e louro) em uma vasilha apropriada para micro-ondas, com quatro colheres de azeite de oliva, o suco de laranja e a pimenta. Tampar e cozinhar em potência máxima durante 2 minutos.
3. Retirar a vasilha do micro-ondas e adicionar o vinagre e duas colheres de água. Mexer e cozinhar por 1 minuto. Temperar com a pimenta e reservar.
4. Cortar os filés de peixe em porções e mergulhar no escabeche. Cozinhar durante 2 minutos em potência máxima.
5. Retirar a vasilha do micro-ondas e deixar repousar sem destampar até que esteje morno.
6. Deixar o preparo completo repousar um dia na geladeira para que o peixe fique impregnado por todos os sabores do escabeche.