

---

## CAVALA E CARAPAU CURADOS COM SALADA DE TOMATE E ABACATE

---

### Ingredientes [4 pax]

- 4un Cavala ou carapau
- 100g Sal
- 50g Açúcar
- 1L Água
- Qb Flor de sal
- Qb Pimenta rosa
- 1un Pepino
- 1un Cebola roxa
- 1un Abacate
- Qb Coentros
- 1un Limão
- Qb Azeite
- Qb Vinagre de espumante
- 1un Requeijão

Aquecer 500ml de água, juntar o sal e o açúcar e mexer até dissolver.

Retirar do fogo, juntar mais 500ml de água fria e deixar arrefecer.

Filetar as cavalas e retirar as espinhas. Mergulhar os filetes na salmoura e deixar durante 45min.

Entretanto, prepare a salada. Num almofariz, pise a pimenta rosa e a flor de sal. Use este preparado para temperar o requeijão, esfarelando ligeiramente com um garfo.

Corte o tomate, pepino e abacate em cubos. Lamine a cebola roxa. Numa tigela junte estes ingredientes, tempere com sal, azeite e o vinagre, envolva.

Ao fim do tempo retire os filetes da salmoura e seque bem.

Num grelhador com um fio de azeite, core os filetes de ambos os lados, cerca de 1min de cada lado.

Coloque a salada no centro do prato, coloque também o requeijão e os filetes de cavala por cima.