

Caldeirada de carapau

- **Para:** 4 pessoas
- **Preparação:** 45 minutos
- **Dificuldade:** fácil
- **Sustentabilidade:** o carapau é pescado de forma sustentável em extensas zonas da Europa, incluindo o golfo da Biscaia e as águas portuguesas, bem como em águas mais setentrionais.
- **Sazonalidade:** os carapaus são mais ricos em ómega-3 durante a primavera e o verão.

A caldeirada é sem dúvida um prato do mar, em geral feito com batata. No entanto, para a ocasião, optámos por uma preparação rápida, com poucos ingredientes, mas que são exatamente os necessários para transformar este prato numa pequena maravilha gastronómica.

Ingredientes

- 8 filetes de carapau sem espinhas (4 carapaus)
- ½ cabeça de alho
- 2 tomates (polpa)
- 1 colher de sopa de colorau
- sal
- pimenta branca
- azeite virgem
- 400 ml de caldo de peixe
- 3 dentes de alho
- 60 ml de azeite para o molho de alho

Preparação

- Ponha os filetes de carapau limpos em salmoura (1 litro de água fria e 100 g de sal).
- Passados 5 minutos, retire os filetes e enxugue-os.
- Deite um fio de azeite numa frigideira de ferro e salteie meia cabeça de alho descascado e laminado.
- Acrescente a polpa de tomate e uma colher de sopa de colorau.
- Misture ligeiramente e junte o caldo de peixe; deixe ferver durante 5 minutos.
- Incorpore os filetes de carapau e retire do lume, de modo a que o peixe acabe de cozer com o calor residual. Se os carapaus forem muito grandes, deixe-os cozer durante 1 minuto em lume muito brando.
- Prepare o molho de alho, esmagando os 3 dentes de alho com 60 ml de azeite, sal e pimenta branca.
- Acrescente 1 colher de molho de alho ao prato.
- Enfeite com flores de alho ou outras flores (*facultativo*).

Recomendação

Para tirar o máximo partido do sabor e dos nutrientes do carapau, é importante respeitar o tempo da cozedura para que seja ligeira. Uma cozedura ligeira tem, além disso, a vantagem de alterar menos os elementos nutritivos.