

Número	37	Tema	Sopas, Açordas, Migas e Papas	Data	25 de Junho de 2007
Assunto	AÇORDA DE SÁVEL				

Açorda de Sável

Ingredientes:

- Sável com ovas 1
- Pão de trigo da véspera 600 gr
- Coentros 1 ramo
- Cebolas médias 2
- Alho 3 dentes
- Limão 1
- Azeite 1.5 dl
- Água 1 litro
- Louro 1 folha
- Sal e pimenta de moinho q.b.

Modo de preparação:

Leve a água ao lume com os coentros, a cebola, o alho, o louro e o sal. Quando esta mistura ferver, adicione a cabeça, o rabo e as ovas do sável e deixe cozer muito bem. Entretanto, corte o sável em postas muito finas, tempere com sal, pimenta, alho e sumo de limão e deixe ficar a tomar gosto.

Corte o pão em bocados para um recipiente grande e fundo e regue com o caldo depois de convenientemente coado por passador e deixe ensopar durante uns minutos. Esmague as ovas do sável, junte-lhe as febras que aproveitou da cabeça e do rabo e misture com a açorda. Leve a açorda ao lume, faça no meio uma cova e deite aí o azeite, um pouco de coentros e alho picado. Mexa bem e deixe cozer. Tempere com pimenta, rectifique o sal e regue a açorda com sumo de limão. Coloque-a num prato grande e disponha em volta as postas do sável que entretanto enxugou e fritou muito bem. Acompanhe com uma boa salada mista.