

Número	27	Tema	PEIXES	Data	18 de Julho de 2007
Assunto	SÁVEL DE ESCABECHE À MODA DO MINHO				

## Sável de escabeche à moda do Minho

### Ingredientes: (para 4 a 6 pessoas)

- 1 sável de 1.5 Kg
- 750 gr de cebolas
- 5 clh de sopa de azeite
- 1.5 dl de vinagre de vinho branco
- 1 grande ramo de salsa
- 2 folhas de louro
- 6 grãos de pimenta
- 3 cravinhos
- sal grosso

### Modo de preparação:

Arranja-se o sável como habitualmente e lava-se em água corrente. Enxuga-se e corta-se o peixe em postas com 1.5 cm de espessura. Descascam-se as cebolas e cortam-se às rodela. Lava-se e separa-se a salsa em raminhos. Forra-se o fundo de um tacho de barro vidrado com rodela de cebola e raminhos de salsa; por cima coloca-se uma camada de postas de sável e tempera-se com sal grosso, louro, pimenta esmagada e cravinho.

Cobre-se com cebola e salsa, põe-se nova camada de sável, tempera-se como anteriormente e assim por diante até se esgotarem todos os ingredientes. Rega-se com o vinagre ao qual se juntou igual porção de água e, por fim, o azeite. Leva-se a lume brando e deixa-se ferver durante 15 minutos. Repete-se esta cozedura no dia seguinte. No terceiro dia deixa-se cozer durante uma hora.

Conserva-se o tacho em sitio fresco e seco e come-se cerca de mês e meio depois, altura em que as espinhas desapareceram. Serve-se frio com batatas cozidas e rodela de limão.