

Número	28	Tema	PEIXES	Data	18 de Julho de 2007
Assunto	SÁVEL NO ESPETO À MODA DE ARAÍNHO				

## Sável no espeto à moda de Araínho

### Ingredientes: (Para 6 pessoas)

- 1 sável com cerca de 2,5 Kg;
- 0,5 dl de azeite;
- 6 cebolas grandes;
- 1 ramo de salsa;
- sal;
- pimenta

### Modo de preparação:

Corta-se o sável em postas com cerca de 10cm de largura, que se temperam com sal grosso e se enfiam num espeto pelo lado da pele. Coloca-se o espeto sobre um lume de brasas de vides e deixa-se o sável alourar bem. Cortam-se as cebolas às rodelas e introduz-se metade da porção no fundo de um recipiente de barro vidrado, dispondo-se por cima as postas de sável bem louras, que se cobrem com as restantes cebolas. Rega-se tudo com o azeite e vinagre, introduz-se o ramo de salsa e tempera-se com sal e pimenta. Tapa-se o recipiente e leva-se ao lume a ferver até a cebola ficar cozida mas não desfeita.