

Número	29	Tema	PEIXES	Data	18 de Julho de 2007
Assunto	SÁVEL FRITO À PADRE ELIAS				

Sável frito à Padre Elias

Depois de ter amanhado o sável, corte-o em postas muito fininhas, salgue-o e regue-o com um pouco de vinagre. Deixe que repouse três ou quatro horas. Ao fim deste tempo retire as postas do vinagre e aperte-as bem, entre um pano de linho, para que algumas espinhas venham agarradas ao pano. Passe as postas por farinha e frite-as em azeite bem quente.