

|         |                                  |      |        |      |                     |
|---------|----------------------------------|------|--------|------|---------------------|
| Número  | 29                               | Tema | PEIXES | Data | 18 de Julho de 2007 |
| Assunto | <b>SÁVEL FRITO À PADRE ELIAS</b> |      |        |      |                     |

## 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.