

Número	31	Tema	PEIXES	Data	18 de Julho de 2007
Assunto	DEBULHO DE SÁVEL				

## Debulho de sável <sup>1</sup>

### Ingredientes: Para 6 pessoas

- sável - 2,5 kg
- vinho verde tinto – 1 dl
- pimenta – q.b.
- salsa – q.b.
- azeite – 3 dl
- sal – q.b.
- colorau – q.b.
- vinagre – 2 cl
- cebola – 100 gr
- arroz – 300 gr

### Modo de preparação:

Depois de ter amanhado o sável, com quilo e meio, corte-lhe a cabeça, a posta da gola<sup>2</sup>, o rabo e as postas pequenas junto ao rabo. Retire o fígado e extraía o fel. Aproveite todo o sangue que puder quando cortar as postas. Numa malga, misture o sangue que conseguiu aproveitar, dois decilitros e meio de vinho verde tinto, pimenta e um ramo de salsa. Num tacho deite duas colheres de sopa de azeite e uma cebola picada muito fina e quando a cebola estiver quebrada deite o debulho, sal, a mistura de sangue e vinho e um pouco de colorau. Depois do debulho estar cozido mude-o para outro tacho e, naquele em que cozeu, acrescente a água necessária para fazer o arroz que só deve ser posto depois de tudo ferver. Quando o arroz estiver cozido junte o debulho e tempere com um golpe de vinagre.

<sup>1</sup> O debulho é constituído pelas partes do sável que entram na receita: cabeça, fígado, gola, postas pequenas do rabo e rabo. O debulho era uma receita popular inventada pelas varinas que vendiam sável às postas. As freguesas ficavam com as maiores e ao fim da venda, na canastra, restava a cabeça, as ovas e as postas pequenas. Aproveitavam estas “sobras” para fazer o debulho.

<sup>2</sup> Chama-se gola ou degoladouro à primeira posta que se corta do peixe, depois de se ter cortado a cabeça