

Número	07	Tema	Petiscos	Data	19 de Junho de 2007
Assunto	SÁVEL DE ESCABECHE				

Sável de Escabeche

Ingredientes:

- sável
- cebola, alho
- pimenta preta,
- cravinho
- louro
- salsa
- sal grosso
- vinagre e azeite

Modo de preparação:

Corte o sável em postas finas. Cubra o fundo de um tacho com rodela de cebola e espalhe um alho cortado em lamelas. Disponha as postas de sável por cima das rodela de cebola e depois deite uns grãos de pimenta preta, um cravinho, metade de uma folha de louro, uns raminhos de salsa e sal grosso. Volte a por mais uma camada de cebola, mais postas de sável, os mesmos temperos, tudo em camadas iguais até ao cimo do tacho. Regue com vinagre, junte a mesma quantidade de azeite, de forma a que as postas fiquem cobertas. Leve ao lume e deixe ferver durante meia hora, em lume bando. Guarde em lugar fresco e, no dia seguinte, repita a mesma operação de cozedura, com o mesmo tempo. Volte a guardar o escabeche e, no terceiro dia, leve novamente ao lume e deixe ferver durante uma hora. Pode servir este escabeche durante duas ou três semanas.¹

¹ No livro de receitas da família Cybrão Garção, de Valença do Minho, é dito que este escabeche pode durar até dois meses.