

Número	31	Tema	Sopas, Açordas, Migas e Papas	Data	20 de Junho de 2007
Assunto	SOPA DE SÁVEL				

Sopa de sável ¹

Corte a cabeça do sável, com uma gola e retire o fígado e as ovas. Coza o sável numa panela com água temperada com sal e com um molho grande de salsa. Faça um refogado em azeite com uma cebola picada e um alho picado. Deite a cabeça, o fígado e as ovas do sável, tempere com sal e pimenta e junte a água onde cozeu o sável. Deixe apurar muito bem. Retire a cabeça, limpe-a das espinhas, corte o fígado e espalhe as ovas. Deite outra vez na sopa. Ponha fatias de pão de trigo ou de broa numa terrina e verta a sopa de sável por cima. O sável deve ser servido separadamente.

¹ Receita do extenso e ilustrativo livro de receitas compiladas pelo General Oscar

Cybrão, de Valença do Minho.