

AÇORDA DE SÁVEL

INGREDIENTES (4 PESSOA)

1 kg de sável;
7 dentes de alho;
1 ramo de coentros e salsa;
1 dl de azeite Valle Madruga;
240 g de pão duro;
1 l de água;
sal marinho Rui Simeão
limão.



PREPARAÇÃO

Em água e sal cozem-se a cabeça, o rabo e as ovas do peixe.

Noutra panela deita-se o pão cortado aos bocadinhos, escaldando-se bem na água da cozedura depois de coada.

Com uma colher de pau, desfaz-se o pão até se conseguir uma papa uniforme e levemente seca.

Juntam-se o azeite e os dentes de alho e leva-se ao lume.

Acrescentam-se, sem exagero, sumo de limão, salsa e coentros picados.

Sobre este preparado, esfarelam-se as ovas e um pouco do peixe desfiado.

Depois da açorda pronta, pode adicionar-se uma ou duas gemas de ovo.

As postas do sável, cortadas bastante finas, fritam-se numa frigideira em azeite bem quente até ficarem "esmaiadamente" torradas.



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

a.t.moreira.email@sapo.pt