

Arroz de favas com frango alourado

Prato típico

INGREDIENTES

Arroz carolino
2 cebolas
6 dentes de alho
2 folhas de louro
1 linguiça
1 salpicão
1 kg de favas
1 copo vinho branco
1 frango do campo
Sal Marinho Rui Simeão q.b.
Pimenta q.b.
Azeite Truncado



PREPARAÇÃO

Prepara-se o frango de véspera e tempera-se com sal, alho, pimenta e vinho branco.

Para um tacho, pica-se cebola e alho, que se levam ao lume com azeite a alourar.

De seguida incorpora-se um pouco de vinho branco.

Acrescenta-se o salpicão e a linguiça, juntamente com água suficiente para fazer uma calda para cozer o

Enquanto ferve a calda, aloura-se o frango em azeite.

Quando a calda ferver acrescentam-se as favas descascadas, deixando cozer aproximadamente 15 minutos e estará pronto para juntar o arroz.

Serve-se o frango com o arroz que deve ficar malandro.



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

a.t.moreira.email@sapo.pt

