

# Muamba de Galinha

Angola

## INGREDIENTES

1 galinha caseira  
600 grs de dendéns  
300 grs de quiabos tenros  
gindungo q.b.  
sal q.b.  
1 dl de azeite  
2 dentes de alho  
2 cebolas médias  
350 grs de abóbora carneira



## PREPARAÇÃO

Depois da galinha arranjada e lavada, corta-se aos bocados e tempera-se com sal, os dentes de alho e o gindungo pisados.

Põe-se a galinha num tacho com a cebola picada e o azeite e leva-se ao lume a alourar.

Entretanto coze-se os dendéns, assim que estiverem cozidos, escorre-se a água e pisa-se para separar os caroços. Adiciona-se cerca de 1 litro de água morna, aos poucos espreme-se bem e coa-se. Junte esta à galinha e deixe cozer, misturando a abóbora cortada aos cubos.

Por fim junte os quiabos e deixa-se acabar de cozer.

Sirva a muamba acompanhada com funge.



Alberto Ramos Moreira  
935 626 736  
[a.t.moreira.email@sapo.pt](mailto:a.t.moreira.email@sapo.pt)

