

# Arroz de cabidela de pica-no-chão

*Receita típica minhota*

## INGREDIENTES

1 frango  
Azeite Quinta do Peto q.b.  
2 cebolas picadas  
2 dentes de alho picados  
1 folha de louro  
Sal Marinho Rui Simeão  
Para 2 chávenas de arroz carolino, o triplo de água quente  
1 copo de vinho maduro tinto ou branco  
4 rodelas de salpicão  
1 ramo de salsa  
Sangue do frango misturado com um pouco de vinho tinto ou vinagre (depende do gosto de cada um)



## PREPARAÇÃO

No fundo dum tacho com azeite, adicionam-se as cebolas e alhos bem picados, a folha de louro e o ramo da Deixa-se refogar um pouco tendo o cuidado de não deixar queimar a cebola e o alho, podendo juntar desde logo o salpicão.

Acrescenta-se depois o frango limpo e cortado aos bocados e vai-se refogando, lentamente e juntando, de vez em quando, um pouco de vinho e água, para não torrar, ou queimar o frango, mexendo regularmente. Quando o frango está quase cozido junta-se a água quente. Quando a água levantar fervura, junta-se o arroz. Coze um pouco e, na hora de servir, junta-se o sangue coado, mexendo para incorporar bem.

Mantém-se a fervura um pouco mais, para cozer o sangue, e serve-se de imediato, pois este arroz, não se quer seco.



**Alberto Ramos Moreira**

935 626 736

[a.t.moreira.email@sapo.pt](mailto:a.t.moreira.email@sapo.pt)

