



Arroz de Favas

Ingredientes:

Favas
Cebola
Alhos
Azeite
Louro
Sal
Pimenta
Arroz

Confeção:

Refogue e aloure uma cebola grande, picada, e alguns dentes de alho em azeite, junte as favas previamente descascadas e um pouco de caldo de carne ou de frango e deixe cozer durante cinco minutos.

Junte então duas folhas de louro e três chávenas de água de cozer frango.

Quando levantar fervura tempere com pimenta, rectifique o sal e junte depois uma chávena de arroz.

Quando estiver cozido, arrefeça um pouco o tacho mergulhando-o em água fria para que o arroz se mantenha "malandro".

Entretanto aloure pedaços de frango cozido, numa frigideira com um pouco de azeite onde previamente tinha alourado alguns dentes de alho e acompanhe com o arroz.



Favas a Algarvia

Ingredientes:

800 grs de favas (descascadas) ;
150 grs de chouriço preto (morcela) ;
150 grs de chouriço vermelho ;
2 dentes de alho ;
1 quarto de dl de azeite ;
150 grs de bacon ou toucinho entremeado fresco ;
1 molho de coentros, rama de alho e de cebolam

Confeção:

Descasque as favas.
Lave em água fria e escorra num passador.
Leve um tacho ao lume.
Adicione um pouco de água, junte as favas e coza cerca de 8 minutos.
Escorra as favas e retire-as do tacho.
Descasque os dentes de alho e pique fino.
Corte o chouriço preto e o vermelho às rodas e o bacon em fatias pequenas.
Leve novamente o tacho ao lume, depois de lavado e limpo.
Deite o azeite e deixe aquecer.
Junte o alho e deixe alourar, sem queimar.
Em seguida, junte as favas e um pouco de água.
Tape e deixe cozinhar.
À parte, numa frigideira frite as carnes.
Junte às favas que estão a cozinhar e mexa envolvendo as carnes com favas. Deixe apurar.
Polvilhe com coentros, ramas de alho e de cebola picadas.