

CABIDELA DE GALINHA

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- 1 Galinha ou 1 Frango do campo
- 100ml do sangue da ave
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- 2dl de azeite
- 1 malagueta
- 1 cubo de caldo de galinha
- 3dl de água
- 400g de arroz

PREPARAÇÃO

Misture o sangue com o vinagre.

Corte o frango em pedaços, lave e tempere com sal.

Num tacho largo refogue o azeite, a cebola, os alhos e as folhas de louro, junte o frango e a malagueta e deixe ganhar cor.

À parte faça o caldo com a água e o cubo de caldo de galinha. Junte o caldo ao frango e deixe cozer 40 minutos.

Coza o arroz em água temperada com sal durante 15 minutos.

Junte o sangue ao frango e deixe ferver 1 minuto.

Sirva o frango ou a galinha acompanhado com o arroz branco.

Custo: 8.20 € ; Custo por Pessoa: 2.05 €

<http://www.saborintenso.com/f16/cabidela-galinha-29/>