

FRANGO DO CAMPO COM COUVE LOMBARDA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

1 frango do campo grande cortado em pedaços
90 ml de azeite
1 cebola grande picada
100g de bacon fumado cortado em pedaços
100g de linguiça cortada em rodelas grossas
180 ml de polpa de tomate
400 ml de vinho branco
800 ml de caldo de galinha
1 couve lombarda grande e limpa com as folhas cortadas ao meio
300g de cenouras cortadas em rodelas grossas
4 cravinhos-da-índia
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 10 minutos
Custo: 9.50 € | Custo por pessoa: 1.58 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/frango-do-campo-couve-lombarda-31901/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela grande, leve ao lume o azeite e a cebola. Mexa e deixe refogar sem alourar. Junte o bacon e a linguiça. Mexa e deixe fritar durante 1 minuto.
 2. Adicione o frango. Tempere com sal e pimenta. Deixe alourar a carne por igual.
 3. Junte a polpa de tomate, os cravinhos, o vinho branco e o caldo de galinha. Mexa, tape e deixe cozinhar durante 20 minutos em lume médio.
 4. Passado os 20 minutos, junte as folhas de couve. Tape e deixe cozinhar durante 10 minutos para que a couve perca a água.
 5. Junte as cenouras e misture tudo. Se for necessário, acrescente um pouco mais de água. Tape e deixe cozinhar mais 20 minutos. Depois de tudo cozido, está pronto a servir. Se quiser, acompanhe com arroz ou batata cozida, nesse caso, pode colocar as batatas no tacho juntamente com as cenouras.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!