www.saborintenso.com

MOAMBA DE GALINHA

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

1 galinha cortada em pedaços
1 beringela cortada em cubos
1 courgette cortada em cubos
250g de quiabos
2 tomates cortados em cubos
1 cebola grande picada
4 dentes de alho picados
2 folhas de louro
Malaguetas a gosto
Óleo de palma q.b.
Água q.b.
Sal q.b.

INGREDIENTES PARA O PIRÃO

250g de farinha de milho
1 litro de água

PREPARAÇÃO

Num tacho largo, coloque 6 colheres de sopa de óleo de palma. Se a galinha for muito gorda, coloque menos.
Junte a cebola, os alhos, o tomate, as folhas de louro e deixe refogar um pouco.
Passado cerca de 5 minutos, junte a galinha.
Tempere com sal, junte as malaguetas e deixe ganhar um pouco de cor.
Passado cerca de 5 minutos, cubra a galinha com água e deixe cozer.
A meio de cozedura (cerca de 1 hora / depende da galinha), junte a beringela e a courgette. Mexa e se necessário acrescente um pouco mais de água. Deixe cozer a galinha até ficar tenrinha.
Entretanto, corte as pontas dos quiabos e faça um corte ao alto.
Para o pirão, coloque 1 litro de água a ferver. Dissolva à parte, um pouco da farinha com água morna.
Quando a água começar a ferver, junte a farinha misturada com a água. Mexa.
Junte a restante farinha e mexa sempre para não ganhar grumos.
Deixe cozer em lume brando enquanto mexe durante 5 minutos.
Passado 5 minutos, desligue o lume.
Depois do pirão feito, coloque num prato fundo e molhado. Tape com um prato molhado. Deixe o pirão em repouso durante 10 minutos para ficar com a consistência desejada.
A colher do pirão deve ficar dentro de um tigela com água para não agarrar.
Quando a galinha estiver tenrinha, junte os quiabos e mexa. Deixe a cozer entre 10 a 15 minutos até os quiabos ficarem tenrinhos.
Depois de tudo tenrinho, está pronto a servir.
Se não gostar de pirão pode servir este prato com arroz branco.

Custo: 12.00 € ; Custo por pessoa: 2.40 €

http://www.saborintenso.com/f16/moamba-galinha-851/