

Feijoada de Frango do Campo

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

½ frango do campo grande, cortado em pedaços
2 dentes de alho picados
2 folhas de louro cortadas ao meio
1 colher de sopa bem cheia de azeite
1 cebola grande picada
60g de bacon fumado cortado em pedacinhos
100g de chouriço de carne cortado em rodela
400g de tomate pelado cortado em pedaços
1 cenoura grande cortada em rodela
4 folhas de couve lombarda cortadas em tiras
125 ml de vinho branco
650g de feijão branco cozido
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/feijoada-frango-do-campo-43005/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
Envolva bem.
2. Num tacho largo, leve ao lume o azeite, a cebola, o alho, o bacon e as folhas de louro.
Mexa e deixe refogar bem.
3. Ao refogado, junte o chouriço e salteie um pouco.
Adicione os pedaços de frango.
Mexa e deixe fritar por igual até que a carne ganhe cor.
4. Junte o tomate pelado.
Mexa e deixe cozinhar em lume forte, aproximadamente 10 minutos.
Quando o tomate estiver refogado, junte o vinho branco e aproximadamente ½ litro de água a ferver.
Mexa, tape e deixe cozinhar durante 10 minutos.
5. Passado o tempo, junte a cenoura, a couve e o feijão branco.
Se for necessário, acrescente mais um pouco de água.
Tape e deixe cozer em lume médio durante 15 minutos.
Caso não goste do feijão muito cozido, coloque-o apenas nos últimos 7 minutos.
6. Passado o tempo, apague o lume e deixe repousar 5 minutos antes de servir.
Acompanhe este prato com arroz branco.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!