

# PETISCO DE MOELAS

## INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 kg de moelas de frango  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados  
80g de margarina  
70g de chouriço de carne  
Malaguetas a gosto  
3 folhas de louro  
6 colheres de sopa de polpa de tomate  
3dl de vinho branco  
1 copo de água  
Sal q.b.

## PREPARAÇÃO

Limpe as moelas de peles e gorduras, lave-as e escorra-as.  
Corte as moelas em pedaços. Corte o chouriço em cubos grossos.  
Num tacho leve ao lume a margarina, com a cebola, os alhos, as folhas de louro e deixe refogar.  
A meio do refogado, junte o chouriço e deixe refogar mais um pouco.  
Junte as moelas, tempere com um pouco de sal, junte as malaguetas e deixe fritar ligeiramente.  
Junte a polpa de tomate e regue com o vinho branco e com a água.  
Tape e deixe cozer entre 30 a 40 minutos até ficarem tenrinhas.  
Sirva quente acompanhado com pão.

Custo: 3.70 € ; Custo por pessoa: 0.93 €

<http://www.saborintenso.com/f21/petisco-moelas-323/>