

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/>