



Galinhada



INGREDIENTES

- ✓ 1 quilo de frango picado (fica melhor com coxa, sobrecoxa e asa)
- ✓ 2 copos americanos de arroz lavado e escorrido
- ✓ 2 copos de água fervente
- ✓ 1 colher (sobremesa rasa) de açúcar
- ✓ 2 cebolas médias
- ✓ 3 dentes de alho picados
- ✓ Suco de 1 limão
- ✓ Meio pimentão verde picado
- ✓ 3 tomates médios picados (eu usei 6 mini tomates italianos)
- ✓ 1 xícara de cheiro verde picado
- ✓ 2 caldos de galinha
- ✓ Sal a gosto
- ✓ Pimenta a gosto
- ✓ Óleo a gosto

MODO DE PREPARO

Temperar o frango em pedaços com o alho, 1 cebola picada, o suco de limão, os dois caldos de galinha, a pimenta e um pouco de sal (1 colher de sobremesa). É melhor que se tempere o frango duas horas antes de preparar a galinhada, para que ele absorva os temperos.

Numa panela grande coloque óleo a gosto e uma colher rasa de sobremesa de açúcar. Aqueça a panela até o açúcar caramelizar.

Adicione os pedaços de frango temperados anteriormente e deixe-os fritando. Observe que na hora que os pedaços de frango são adicionados o açúcar vira uma bala pois o frango gelado esfria o conteúdo da panela. Não se preocupe, continue fritando os pedaços de frango que o caramelo voltará a derreter e dará cor ao frango. Frite-o até ficar bem dourado.



Sítio do Angelim

Fogão à Lenha

Quando estiverem bem dourados retire os pedaços de frango da panela e escorra o excesso de óleo, pois o frango solta muita gordura, e não ficará um alimento muito saudável se deixar todo o óleo na panela.

Volte então o frango para a mesma panela, e deixe-o ficar mais dourado.

Quando a cor do frango estiver do seu agrado coloque os outros ingredientes de uma vez. Os tomates picados, o pimentão, a outra cebola (essa não picada, mas cortada em pétalas grandes).

Adicione o arroz lavado e escorrido.

Adicione os dois copos de água fervente. Neste ponto você deve provar a água de cozimento e verificar se há necessidade de correção do sal. Quando a água estiver secando, prove o arroz para ver se já está macio. Caso seja necessário, adicione um pouco mais de água.

Espera toda a água secar, desligue o fogo e jogue por cima da galinhada o cheiro verde picado. Dê uma mexida e está pronto.