

## Ingredientes

*Galinha caipira* - 1

*Dentes de alho* - 5

*Cebolas médias* - 2

*Tomates* - 4

*Pimenta de cheiro* - 1

*Salsinha* - 50 gramas

*Hortelã* - 10 folhas

*Manjericão* - 50 gramas

*Coentro* - 100 gramas

*Lauro* - 1 folha

*Colorau* - 50 gramas

*Sal*

*Pimenta*

*Óleo de canola*



*Autora:* Sandra Assumpção

27 de novembro de 2013

## Modo de preparo

1. Corte a galinha em pedaços pequenos e pique os temperos.

2. Misture os pedaços da galinha aos temperos e deixe marinando por 24 horas.

3. Numa panela grande com fundo grosso, refogue a galinha e cubra com água.

4. Deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente três horas. Se preciso, complete a panela com um pouco de água.

## Ingredientes para o Pirão

*Farinha de mandioca* - 70 gramas

*Caldo do cozimento da galinha* - 400ml

## Modo de preparo do Pirão

1. Reserve 400 ml do caldo do cozimento da galinha e misture com 70 g de farinha de mandioca.

2. Cozinhe até engrossar.

## Ingredientes para o Arroz com pequi

*Arroz* - 250 gramas

*Água* - 500ml

*Cebola pequena picada* - 1

*Cebola pequena picada em meia lua* - 1

*Óleo de pequi* - 25ml

*Óleo de canola*

*Sal*

## Modo de preparo do Arroz

1. Em uma panela, refogue a cebola com um pouco de óleo.

2. Coloque o arroz e acrescente a água pré-aquecida.

3. Mexa e acerte o sal. Cozinhe com a panela tampada em fogo brando por aproximadamente 20 minutos ou até que esteja macio.

4. Reserve.

4. Em uma panela, coloque o óleo de pequi e refogue a cebola.

5. Acrescente o arroz cozido e misture bem.

*Ingredientes para o Quiabo*

*Quiabo* - 500 gramas

*Cebola pequena picada* - 1

*Caldo do cozimento da galinha* - 100ml

*Óleo de canola*

*Sal*

*Pimenta*

*Ingredientes para a Farofa*

*Farinha de mandioca grossa* - 150 gramas

*Farinha de milho* - 150 gramas

*Cebolas cortadas em meia lua* - 2

*Ovos cozidos picados* - 4

*Azeitonas pretas picadas* - 100 gramas

*Manteiga* - 200 gramas

*Modo de preparo do Quiabo*

*1.* Lave o quiabo, corte as pontas e depois ao meio.

*2.* Em uma panela, refogue a cebola com um pouco de óleo, acrescente o quiabo e salteie.

*3.* Acrescente o caldo da galinha e cozinhe até que o quiabo esteja macio, acerte o sal e pimenta.

*Modo de preparo da Farofa*

*1.* Em uma frigideira, coloque a manteiga e refogue a cebola.

*2.* Acrescente as farinhas e misture.

*3.* Adicione os ovos, as azeitonas e acerte o sal.

*4.* Depois é só servir.