



Ingredientes

Galinha caipira - 1
Dentes de alho - 5
Cebolas médias - 2
Tomates - 4
Pimenta de cheiro - 1
Salsinha - 50 gramas
Hortelã - 10 folhas
Manjeriço - 50 gramas

Coentro - 100 gramas
Louro - 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

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.

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 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.