

Frango à Moda dos Moreiras

- 1 frango caipira grande, cortado em pedaços pequenos*
- 4 xícaras (chá) de água*
- 3 colheres (sopa) de suco de limão*
- 3 colheres (sopa) de fubá de milho*
- ½ xícara (chá) de óleo ou gordura de porco*
- 1 colher (chá) de sementes de urucum*
- sal a gosto*
- 3 dentes de alho amassados*
- 1 cebola grande, cortada em rodela*
- 1 colher (sopa) de alfavaca picada*
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado*

1. Ponha os pedaços de frango numa tigela, cubra com água, junte o suco de limão e deixe de molho cerca de 3 horas. Escorra bem.
2. Esfregue os pedaços de frango com o fubá, lave, escorra e enxugue com papel absorvente.
3. Ponha o óleo, ou a gordura, e o urucum numa panela de ferro e deixe aquecer em fogo alto. Frite o urucum cerca de 1 minuto e descarte.
4. Junte o frango e frite, mexendo sempre, até ficar bem dourado. Acrescente o sal e o alho, tampe a panela e cozinhe, em fogo brando, juntando água aos poucos, até o frango ficar macio.
5. Adicione a cebola, a alfavaca e o cheiro-verde, e cozinhe cerca de 5 minutos. Tire do fogo, passe para um prato de servir e leve à mesa.

Rendimento: 6 porções

Nota: se preparar a receita com frango de granja, comece pelo passo 3.

Couve refogada e mandioca frita acompanham bem este Frango à Moda dos Moreiras