

雞絲燴飯

Shredded Chicken Rice

Carlos Alberto Anok Cabral
(歐嘉努)



材料

1 整隻雞

1 個椰菜（切條）

6 個蕃茄

1 個大洋葱

1 條葡國臘腸（切碎）

2 杯米

適量鹽

適量胡椒粉

適量芫茜

製法

先煮白飯，將雞去皮洗淨後斬開兩半，用鹽和胡椒粉醃半小時，把蕃茄和洋葱切細粒，用橄欖油起鑊，爆香洋葱至透明，再放蕃茄，用慢火煮至收乾水份，放入雞並加水繼續用慢火煮，熟後撈起肉切絲備用。

將椰菜放入洋葱，蕃茄內煮熟，再放入雞絲、葡國臘腸和白飯炒勻，最後加入芫茜即可。

提示：落芫茜時一併加入黑水欖和橄欖油，會更惹味。

ARROZ DE GALINHA DESFIADA

Ingredientes

1 galinha
1 couve (cortar em tiras)
6 tomates
1 cebola grande
1 tira de chouriço (moído)
sal – quanto baste
pimenta – quanto basta
2 copos de arroz
salsa – quanto basta

Preparação

Lave bem a galinha e retire a pele. Tempere com sal e pimenta. Pique os tomates e corte a cebola em pedaços pequenos. Ponha um pouco de azeite dentro da panela e refogue a cebola até ficar transparente. Seguidamente, adicione os tomates e vá cozinhando em lume brando até o molho de tomate ficar espesso. Adicione água e coza a galinha até ficar tenra. Retire a galinha da panela e desfia a carne. Junte a couve ao tomate e a cebola e continue a cozer. De seguida, meta a galinha desfiada, o arroz cozido e o chouriço moído. Misture bem e deixe cozer mais um pouco. Adicione a salsa picada, misture bem e sirva.

Nota: Para saborear melhor, junte um pouco de azeite e azeitonas.

SHREDDED CHICKEN RICE

Ingredients

1 chicken
1 cabbage (cut into strips)
6 tomatoes
1 large onion
1 strip of sausage (ground)
2 cups of rice
salt - as needed
pepper - as needed
parsley - as needed

Preparation

Clean the chicken and remove the skin. Season with salt and pepper. Chop the tomatoes and cut the onion into small pieces. Put some olive oil into the pan and sauté the onion until translucent. Then, add the tomatoes and cook over a low heat until the tomato sauce becomes thick. Add water and cook the chicken until tender. Take the chicken out of the pan and peel off the meat. Add the cabbage to the tomatoes and onion and continue to cook. Then add the shredded chicken, cooked rice and ground sausage. Mix well and cook a little longer. Add the chopped parsley, mix well and serve.

Note: For better taste, add olives and a little olive oil.