

# FRANGO COM ROMÃ E NOZES



## CONFEÇÃO

1. Prepare os ingredientes.

---

2. Deite o óleo na cuba.

---

3. Refogue as pernas de frango. Retire a carne. Adicione a cebola, o melão e o caldo.

---

4. Mexa até obter uma mistura uniforme. Junte a pimenta da Jamaica, o sal e a pimenta e adicione as pernas de frango.

---

5. Tempo de cozedura: 15 minutos.

---

6. Adicione as sementes de romã e sirva com arroz ou sêmola de milho.

---

## INGREDIENTES

- 6 PERNAS DE FRANGO
- 230 G DE NOZES SEM CASCA, TRITURADAS MUITO FINAMENTE
- 9 CS DE MELAÇO DE ROMÃ
- 1,5 CEBOLA, DESCASCADA E CORTADA FINAMENTE
- 450 ML DE CALDO DE GALINHA (OU ÁGUA)
- 1 CC PIMENTA DA JAMAICA
- 2 CS DE ÓLEO VEGETAL
- 6 CS DE SEMENTES DE ROMÃ
- SAL, PIMENTA