

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