GALINHADA COM ARROZ INTEGRAL E PEQUI

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz integral

8 pequis

2 coxas e sobrecoxas sem pele e sem osso

1 litro de água

2 colheres (sopa) de colorau

1 colher (sopa) de açafrão

1 cebola cortada em cubos

2 dentes de alho

pimenta-do-reino a gosto

pimenta verde a gosto

1/4 copo de banha de porco ou óleo para refogar as coxas

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe o arroz integral de molho na água, por no minimo 4 horas antes do preparo

Retire lascas dos pequis, corte

Corte as coxas e sobrecoxas em cubos e tempere com sal e pimenta

Em uma panela aqueça a banha ou óleo e refogue a galinha; quando estiver bem dourada, retire da panela e reserve

Na mesma panela que foi refogada a galinha, adicione o colorau, o açafrão, a cebola cortada em cubinhos e o alho; refogue

Depois da cebola já refogada, adicione a água e espere começar a ferver

Coloque o arroz integral, a galinha refogada, o pequi, a pimenta

Deixe cozinhar em fogo alto, quando a água começar a secar, abaixe o fogo e deixe cozinhando por aproximadamente 20 minutos (varia de fogão em fogão)

Se precisar, pode colocar mais um pouco de água; se o arroz estiver macio, está pronto para servir

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9471-galinhada-com-arroz-integral-e-pequi.html