

Número	09	Tema	Legumes, Saladas e Acompanhamentos	Data	26 de Junho de 2007
Assunto	<b>ARROZ DE FORNO (VILA REAL)</b>				

## Arroz de forno (Vila Real) <sup>1</sup>

### Ingredientes:

- meia galinha;
- 1 kg de carne de vaca;
- 300g de presunto;
- 600g de arroz;
- 1 salpicão;
- 300g de ossos de vitela;
- 1 folha de louro;
- 1 ramo de hortelã;
- 1 ramo de salsa;

### Modo de preparação:

Cozem-se as carnes numa panela, em água temperada com sal. Logo que estejam cozidas, tiram-se as carnes do caldo e passam-se por um passador. Deita-se o caldo (o dobro do volume do arroz) num tacho de barro preto, que se põe ao lume a ferver. Nessa altura mistura-se o arroz lavado e enxuto e logo que levante fervura vai ao forno a cozer.

---

<sup>1</sup> Este arroz, segundo um ditado popular, tem de piar, luar e roncar. Para se utilizar o alguidar ou outro utensílio de barro preto, tem de se esfregar com bastante gordura e levá-lo ao forno. Lava-se com água quente. Faz-se esta operação três vezes e está pronto a servir.