

Número	17	Tema	Carnes	Data	25 de Junho de 2007
Assunto	CABIDELA TRANSMONTANA				

Cabidela Transmontana

Ingredientes:

- Frango 1
- Vinho 1/2 chávena
- Azeite 2 colheres de sopa
- Cebola 1 de tamanho médio
- Salsa
- Canela
- Sal e pimenta

Modo de preparação:

Ao matar o frango guarde o sangue, que deve ter sido aparado numa tigela contendo o vinho (branco ou tinto), mexendo ambas as coisas muito bem. Arranje o frango e corte, conforme necessário, refogando depois num tacho onde já terá a cebola a fritar no azeite. Passe os pedaços de frango até estarem dourados e acrescente depois um pouco de água e os temperos indicados. Estufe em lume brando até o frango estar bem cozido e se ter formado um molho abundante, ao qual se junta, fora do lume, o sangue com vinho. Leva-se ao lume outra vez, mexendo, e deixa-se arrefecer um pouco. Sirva com um acompanhamento à sua escolha. O mais apropriado seria um ensopado, isto é, servir o frango em cima de fatias de pão, embebidas no molho.