

Número	18	Tema	Carnes	Data	25 de Junho de 2007
Assunto	ARROZ DE AFOGADO (Alto Barroso)				

Arroz de Afogado (Alto Barroso)

Ingredientes: (Para 8 pessoas)

- Sangue de 1 cabrito
- tripas de 1 cabrito
- o fígado, os rins e o coração de 1 cabrito
- 150 g de presunto
- 2 cebolas
- 1 ramo de salsa
- 2 colheres de sopa de banha
- sal
- louro
- cravinho
- meio copo de vinho branco
- 600 g de arroz

Modo de preparação:

Coze-se o sangue do cabrito em água temperada com sal, louro e cravinho. Lavam-se impecavelmente as tripas em várias águas, virando-as, e cozem-se à parte em água temperada também com sal, louro e cravinho.

Faz-se um refogado com a cebola, a banha, a salsa e o presunto cortado em bocadinhos.

Juntam-se o fígado, os rins e o coração, também cortados em bocadinhos, e deixam-se guisar bem.

Adicionam-se agora as tripas cortadas em bocados. Rega-se com o vinho branco e deixa-se apurar.

Deita-se a água necessária para se obter um «arroz malandro» e introduz-se o arroz logo que ferva (a água deve ter pelo menos três vezes o volume do arroz).

Quando o arroz estiver cozido, junta-se o sangue esmigalhado com as mãos, mexe-se e serve-se imediatamente.