

Número	30	Tema	Carnes	Data	25 de Junho de 2007
Assunto	COZIDO À PORTUGUESA (Trás-os-Montes)				

Cozido à Portuguesa (Trás-os-Montes)

Ingredientes: Para 8 pessoas

- 1 frango ou meia galinha ;
- 1 salpicão ;
- 1 chouriça de carne ;
- 1 chouriço de sangue ;
- 400 g de costelas (entrecosto) ;
- 4 a 5 ossos de suã (espinhaço) ;
- 1 orelheira e beiça (focinho) ;
- 1 couve lombarda ;
- 1 couve portuguesa ;
- 5 cenouras ;
- 3 nabos ;
- 5 a 6 batatas ;
- 8 rabas¹ (facultativo) ;

Para o arroz:

- 750 g de arroz ;
- 1 cebola ;
- 2 dentes de alho ;
- 3 colheres de sopa de azeite ;
- sal ;
- pimenta

Modo de preparação:

Espetam-se uns palitos de madeira nos chouriços (de sangue e de carne) e cozem-se em água simples. Numa panela com água põem-se a cozer os ossos de suã, depois de bem lavados. Estando os ossos um pouco cozidos, introduzem-se na panela o entrecosto e o frango (ou a meia galinha), a orelheira e beiça e o salpicão. Estas carnes retiram-se à medida que vão cozendo. Em seguida introduzem-se os legumes arranjados e descascados na água de cozer as carnes e deixam-se cozer.

Entretanto, começa a prepara-se o arroz: pica-se a cebola e aloura-se ligeiramente no azeite, juntamente com os dentes de alho apenas esborrachados. Os alhos retiram-se mal comecem a alourar. Deita-se o arroz no refogado depois de bem lavado e escorrido e deixa-se fritar, sem corar, até absorver a gordura. Tempera-se com sal e pimenta. Rega-se com o caldo onde cozeram as carnes e os legumes. O caldo deve ter o dobro do volume do arroz. Deixa-se levantar fervura e mete-se no forno, devendo ficar bem seco. Para servir, cortam-se as carnes, aquecem-se no caldo e colocam-se numa travessa juntamente com os legumes. O arroz é servido à parte, decorando-se a superfície com os enchidos e eventualmente rodela de cenoura.

¹ Raba é uma raiz que se usa nalgumas zonas de Trás-os-Montes. Tem a forma de uma cenoura, podendo ser muito mais grossa do que esta, mas com uma cor branco-amarelada. O sabor lembra ao mesmo tempo o do nabo e da cenoura.