

Número	59	Tema	Carnes	Data	25 de Junho de 2007
Assunto	MILHOS				

Milhos

Ingredientes:

- > costelinhas de porco frescas +/- 1 Kg
- > couve da época (penca, lombarda) e/ou espigosq.b.
- > milho granulado +/- 1 kg
- > azeite e sal

Modo de preparação:

Deixa-se de um dia para o outro as costelinhas em vinha-d'alhos. Guarda-se parte desta calda para se utilizar no refogado. Faz-se um refogado com cebola, os alhos da calda e deixa-se alourar. Deita-se parte da calda e as costelinhas deixando-se cozer bem.

Depois de ferver, deita-se a hortaliça e deixa-se ferver. Posteriormente, lavam-se os milhos, retirando-se as impurezas (pode-se peneirar) e juntam-se ao preparado e mexe-se sempre em lume brando (+/- 3 quartos de hora a 1 hora);

Pode-se servir com linguiça, sangueira e carne de barriga já cozidas.