Cuscuz Paulistano

Ingredientes:

- ✓ 1 kg de sobrecoxa
- ✓ ½ xícara de chá de óleo
- ✓ ½ xícara de azeite de oliva
- ✓ 1 cebola grande picada
- ✓ 6 a 8 tomates
- ✓ Salsinha e sal á gosto
- ✓ 6 ovos cozidos (para decoração)
- ✓ 100 g de azeitona sem caroço
- ✓ 400g de farinha de milho
- ✓ 100g de farinha de mandioca torrada
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 4 folhas de louro

Rendimento	25 unidades
Valor calórico	250 Kcal
Custo	R$0,79

Modo de Preparo:

Em uma panela acrescente o óleo, o azeite, a cebola picada, alho amassado e o louro e espere dourar, então refogue as sobrecoxas do frango e acrescente água filtrada até cobrir para cozinhar o frango por aproximadamente 30 minutos. Retire o caldo formado e reserve. Desfie as sobrecoxas e refogue na mesma panela com o tomate. Retorne o caldo à panela com o frango desfiado e mexendo acrescente a farinha de mandioca torrada e em seguida a farinha de milho até obter uma consistência de "tutu de feijão" e então acrescente a salsinha e o sal se necessário. Unte uma forma com óleo e enfeite com os ovos cozidos fatiados e a azeitona. Acrescente o cuscuz e cozinhe em banho-maria por 10 minutos. Espere que esfrie para que possa desenformar. Bom apetite.

50 minutos

FMRP-USP RIBEIRÃO PRETO

cnm