

# ARROZ JOLLOF RICE

## GHANA

### INGREDIENTES

- 300g de Arroz
- 1 kg Frango( drumete)
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de soja
- 1 unidade de cebola
- 2 Tomate
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomates
- 2 dentes deAlho
- Gengibre a gosto
- Farinha de Trigo
- Maggie ou sazón( opcional)
- 200ml caldo de legumes
- Louro
- Ervilhas
- 1 de cada :Pimentão verde , amarela e vermelho .
- Sal
- Cebolinha
- 1 unidade grande de Cenoura

### MODO DE PREPARO

1. cortar todos os legumes e guardar .
2. \*Preparo do molho do frango ,
3. -bater alho ,gengibre,cebola no liquidificador.
4. -colocar o frango ou carne numa vasilha e acrescentar um pouco da mistura batida no liquidificador ou outros temperos ao gosto e deixar temperar por 5-10 minutos
5. - colocar numa panela e deixar cozinhar por 10 minutos .(reaproveitar o caldo da preparação )
6. - Tirar a preparação do fogo e deixar esfriar por 5 minutos
7. -Acrescenta farinha de trigo e fritar até dourar
8. \*preparo do molho de tomate
9. -Bater no liquidificador tomate , cebola e gengibre .
10. -colocar azeite numa panela e refogar a cebola , em seguida acrescentar
11. o purê de tomate , o tomate ,Pimenta , gengibre e alho batido e misturar .
12. -acrescentar a água que sobrou da cocção e outros ingredientes a vontade .
13. - deixar cozinhar por mais ou menos 10 minutos e em seguida adicionar o arroz para cozer
14. - antes que o arroz fique totalmente cozido ,acrescenta pimentões ,cenoura ,ervilha,louro e cebolinha
15. -servir junto com frango .

