

## RECEITAS NÓS:

### CACHUPA RICA

A Cachupa é um dos pratos mais tradicionais de Cabo Verde. Existem dois tipos: a cachupa rica e a pobre. A diferença entre elas é que a primeira é feita com diversos tipos de carne e a segunda, leva apenas peixe. Anote os ingredientes da “Cachupa Rica”:

- Azeite
- Cebola
- Sal
- Alho
- Milho branco para cachupa
- Feijão
- Carnes de vaca, porco (salgado dias antes), chouriço e frango
- Couves

#### Preparação:

Coloque numa panela de pressão o milho, feijão, sal e um dente de alho. Cubra metade da panela com água e deixe cozinhar durante 30 minutos. Enquanto isso, numa outra panela, refogue as carnes sem usar óleo. Adicione as couves e reserve. Numa terceira panela refogue o alho e a cebola no azeite. Misture este refogado à carne. Por fim, acrescente tudo ao feijão e ao milho e deixe apurar durante uns 15 minutos. Está pronto o prato mais conhecido de Cabo Verde.