

RECEITAS NÓS

LOGUMAN

Loguman é um prato típico do Cazaquistão que é bastante fácil de confeccionar. Os ingredientes são facilmente adquiridos num mini-mercado e o tempo de preparação desta receita é bastante reduzido, cerca de 30 minutos. No final, poderá ser acompanhado com massa ou arroz.

Ingredientes:

1 Kg Frango
2 Cebolas
2 Tomates
3 Dentes de Alho
800 g Batatas
2 Cenouras
2 Pimentos
Salsa a gosto
Água
Óleo
1 pacote Esparguete

Preparação:

Coloque óleo num tacho e deixe aquecer. Quando começar a ferver junte 1 kg de frango cortado aos pedaços e coloque sal a gosto. Aguarde cerca de 10 minutos, junte dois tomates cortados igualmente aos pedaços e deixe refugar juntamente com a carne. Adicione as cenouras em cubinhos e 8 minutos depois junte as batatas cortadas aos quadrados. As cebolas cortadas aos pedaços e os pimentos bem lavados e igualmente cortados são adicionados a este preparado. No fim, junte alhos e água a seu gosto para que o molho fique com a consistência desejada.

Não se esqueça que a este preparado pode juntar esparguete ou arroz. Por cima ponha salsa para dar gosto.