

Arroz Clorido

John sabores

Ingredientes 1: 300gm de arroz / 100ml de óleo vegetal / 300ml de água / 1 cebola já picada / 1 pimenta já picada / 200gm de azeitonas verdes e pretas / 300gm de ervilhas / 2 cenoras já picadas / 1 lata de peixe atum já picado / 2 colher de sal / 2 salcícia e 2 chorissos já cortados em rodelas / 100gm de salsa / 1 folha de louro.

Modo de fazer 1: Em uma panela coloque o óleo a cebola o sal a cenoura a pimenta a folha de louro e deixa cusinhar 30segundos e em segui adiciona a água.

2 : quando a água ferver adicione o arroz as ervilhas o atum os chorissos as salcícia a salça e misture muito bem e deixa cuzer durante 15min.

3 : Depois de cuzer coloque as azeitonas por cima e come bem que vaz Amar.

João Baptista CACHIoMBO



Massa com tudo

John Sabores

Ingredientes 1: 300gm de massa / 100ml de óleo vegetal / 300ml de água / 1 cebola já picada / 1 pimenta já picada / 300gm de ervilhas / 2 cenoras já picadas / 1 lata de carninha / 2 colher de sal / 2 salcícia e 2 chorissos já cortados em rodelas / 100gm de salsa / 4 tomates já cortados em rodelas / 1 folha de louro.

Modo de fazer 1: Em uma panela coloque o óleo a cebola o sal a cenoura a pimenta os tomate a folha de louro e deixa cusinhar 40segundos e em segui adiciona a água.

2 : quando a água ferver adicione a massa as ervilhas a carninha os chorissos as salcícia a salça e misture muito bem e deixa cuzer durante 10min.

3 : Depois de cuzer decora aos seus gostos e come bem que vaz Amar.

João Baptista CACHIoMBO



Arroz verde

John sabores

Ingredientes : 300gm de arroz / 200gm de salsa já triturada / 100ml de óleo / 500ml de água / 1 lata de ervilha / 1 cebola já picada / 1 pimenta já picada / 1 folha de louro.

Modo de fazer 1 : Começa por pegar em uma panela e coloque o óleo a cebola a pimenta a folha de louro deixa cozinhar durante 30segundo, depois misture e adicione a água.

2 : Depois da água ferver adicione as salsas o arroz as ervilhas e deixa cozinhar durante 30min.

3 : Depois de sair come bem que vaz *Amar*.

João Baptista CACHIoMBO



Bacalhau com natas

John sabores

Ingredientes : 2 Metade de bacalhau já fervido com sal e alho / 1 cebola já picada / 1 pimenta já picada / 500ml de leite / 5 batatas fritas em cubos / 100ml de azeite / 500ml de leite em líquido / 3 pacotes de natas / 4 colher de sal / 5 queijo ralado / 400gm de azeitonas verdes e pretas.

Modo de fazer 1: Em uma no fogo panela coloque o azeite a cebolas a pimenta o sal a folha de louro e deixa cozinhar durante 5min.

2 : Agora pega uma outra panela e coloque o leite e as natas e uma colher de sal misture e deixa ferver durante 5min.

3 : Agora coloque as batatas fritas o bacalhau já picado e o molho da natas com leite misture muito bem.

4 : Agora em um tabuleiro coloca a nossa comida e depois coloque o queijo ralado e as azeitonas por cima e leve ao forno durante 30min.

5 : Depois de sair já sabes a dica, come bem que vaz **Amar**.

João Baptista CACHIO MBO



