

Galinhada caipira (Geflügeleintopf)

Rezept von Mauro Toillier (Berater der Beratungsstelle für Projekte von miva und Kolping)

Rezept für 4 Personen:

- ½ Tasse Olivenöl
- 1 Poulet in gleichmässige Stücke zerteilen (alle Teile vom Poulet verwenden)
- 1 gehackte Zwiebel
- 4 gepresste Knoblauchzehen
- 2 Tassen Trockenreis
- Ca. 1 l heisses Wasser
- 2 Pouletbouillonwürfel
- evt. zusätzlich noch salzen
- 1 Prise Pfeffer
- Schnittlauch
- 1 Lorbeerblatt
- 2 gehackte Peperoni
- 1 geraffelte Karotte
- 3 gehackte Tomaten
- ½ Limone (Saft)
- Nach Belieben ½ Tasse Erbsen, Mais, Frühlingszwiebeln, gekochtes Ei, etc. begeben



Zubereitung:

- Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Pouletstücke, Knoblauch und Zwiebeln braten bis sie braun werden. Ab und zu rühren (falls zuviel Öl noch vorhanden ist, dies abgiessen vor der Zugabe des Reises).
- Reis unter ständigem Rühren dazugeben bis er gläsig wird.
- Danach 1 l heisses Wasser dazugiessen, Bouillon, restliche Gewürze und das Gemüse begeben, sowie auch die weiteren beliebigen Zutaten abhängig von persönlichen Vorzügen.
- Den Eintopf köcheln lassen bis der Reis fast das ganze Wasser aufgesogen hat. Reis probieren und falls notwendig erneut ein wenig Flüssigkeit dazugeben.