



PROVOPAR-PR
AÇÃO SOCIAL
CUSCUZ MARAVILHA

VALÉRIA FUSCHIANI.



Ingredientes

- 1 - peito de frango grande desfiado
- 1 - lata de seleta de legumes
- 1 - vidro de palmito
- 6 - azeitonas
- 1 - lata de milho
- 1 - extrato de tomate (pequena)
- tempero a gosto (óleo,sal,manjeriçãõ,

orégano, alecrim etc)

- 1 - caldo de carne
- 3 - xícara de água
- 4 - xícara de farinha de milho

Modo de preparo

cozinhe o frango , desfie e reserve.

em uma panela coloque o óleo, o sal, e caldo de carne, e de uma refogada, e em seguida coloque o extrato de tomate , a água, o milho, a seleta, o palmito, a azeitona, o frango e os temperos, e deixe ferver.

depois de fervido o molho, desligue o fogo e vá acrescentando a farinha de milho aos poucos, adicione uma xícara da farinha por vez , e mexa , acrescente mais uma , mexa, até terminar . a parte unte uma forma de pudim (redonda ou coração) e coloque na forma , rodela de tomates , palmitos e ovos e as azeitonas. em seguida coloque a mistura pronta do cuscuz , apertando, suavemente. aguarde um pouco e desenforme em uma bandeja ou travessa .e o cuscuz estará pronto! bom apetite!

dica: (você pode utilizar tomates e ovos cozidos, para enfeitar como sugere a foto, é opcional.)