



COXINHA DE GALINHA CAIPIRA

Receita do Bar da Dona Onça, São Paulo.

 1 hora e 30 minutos

 2 horas

 25 porções

INGREDIENTES

- 1 kg de coxa e sobrecoxa de galinha caipira
- sal a gosto
- pimenta do reino moída na hora - a gosto
- 17 gramas de alho cru bem picadinho
- meia colher de chá de tomilho [1 g]
- meia colher de chá de alecrim [1 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua - cortar em cubinhos [55 g]
- 1 cebola em cubos e meia unidade de cebola bem picadinha [150 g]
- 1 caule pequeno de salsão ou aipo [17 g]
- 65 gramas de manteiga sem sal
- 15 gramas de azeite de urucum
- 15 gramas de farinha de araruta
- 450 gramas de farinha de trigo **ou** 450 gramas de amido de milho
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 200 gramas de farinha de rosca **ou** 200 gramas de milharina

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o frango com sal, pimenta do reino moída na hora, tomilho, alecrim e 10 gramas do alho. Deixe marinar por 12 horas em geladeira.
- 2º Em uma panela de pressão, coloque um fio de óleo de girassol e doure o frango de todos os lados. Retire a carne e reserve. Coloque na panela a cenoura, a cebola e o aipo ou salsão. Refogue. Volte com o frango. Cubra com água fria ou fundo de vegetais ou de frango. Tampe e cozinhe até pegar pressão. Mantenha por 20 minutos e desligue a panela deixando a pressão sair sozinha. Retire o frango, deixe esfriar. Reserve 500 ml do caldo do cozimento. Retire a carne dos ossos e desfie.
- 3º Em outra panela, derreta 15 gramas da manteiga, doure a metade restante de cebola e os 7 gramas restantes de alho. Adicione o azeite de urucum.
- 4º Dissolva a araruta em 250 ml do caldo reservado, já frio. Acrescente ao frango desfiado e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, mexendo sempre que necessário. Junte o tempero, misture bem. Reserve para rechear.
- 5º Em uma panela funda, aqueça os 250 ml restantes de caldo com o restante da manteiga. Quando ferver, baixe o fogo e junte 250 gramas da farinha de trigo de uma vez, mexendo bem rápido até formar uma bola de massa. Deixe esfriar a massa.

- 6º Monte as mini-coxinhas: Abra uma porção de massa na palma da mão, formando um círculo com 0,5 cm de espessura. Coloque 2 colheres de chá do recheio no centro. Feche a coxinha com os dedos no formato de gota.
- 7º Monte as mini-coxinhas: Abra uma porção de massa na palma da mão, formando um círculo com 0,5 cm de espessura. Coloque 2 colheres de chá do recheio no centro. Feche a coxinha com os dedos no formato de gota.
- 8º Empanamento: Separe três bolws - um com os 250 gramas restantes da farinha de trigo, outro com os ovos batidos e outro com a farinha de rosca. Empane as coxinhas passando primeiro no trigo, depois nos ovos e, por último, na farinha de rosca.
- 9º Deixe as coxinhas em geladeira por 30 minutos. Leve para assar em forno pré-aquecido por 10 minutos à 170°C até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [81 g]	% DDR
ENERGIA	213 kcal	174 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	27 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	12 %
GORDURA	6 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	80 mg	65 mg	3 %