CAPA-DE-FILÉ COM FEIJÃO MANTEIGA

INGREDIENTES

500 g de capa-de-filé (ou peito)

500 g de feijão manteiga (ou roxinho)

100 g de toucinho defumado

4 colheres de sopa de óleo

4 tomates picadinhos sem pele e sementes

2 cebolas batidinhas

4 dentes de alho

2 folhas de louro

1 colher (café) rasa de cominho

2 pimentões vermelhos ou verdes picados

2 cenouras picadinhas

sal

pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

De véspera, escolha, lave e coloque o feijão de molho em bastante água.

No dia seguinte, troque a água e leve ao fogo para uma boa fervura, junto com as folhas de louro.

Limpe a carne e corte em pequenos cubos.

Tempere com sal, o alho socado e o cominho.

Faça um bom refogado com o óleo, o toucinho em cubinhos, a cebola, o pimentão e o tomate

Junte a carne e a cenoura, refogue até tomar cor (fogo brando).

Feito isso, vá pingando água até ficar em meio cozimento. Prove os temperos.

Assim que o feijão começar a cozinhar, junte o refogado de carne.

Prove o sal e tempere com pimenta a gosto.

Tampe e deixe cozinhar normalmente até que a carne e o feijão estejam macios.

Mexa de vez em quando para não pegar.

Sirva bem quente com arroz feito na hora, couve mineira e farofa de banana.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13626-capa-de-file-com-feijao-manteiga.html