FEIJÃO TROPEIRO DE PEITO DE FRANGO

INGREDIENTES

200 g de feijão cru

400 g de filé de peito de frango

200 g de couve fatiada

farinha de milho flocada

4 dentes de alho amassados com sal, separe em três porções

óleo

azeite

cebola

cebolinha

salsinha

outros temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o feijão para cozinhar em uma panela de pressão por 30 minutos, que ele não fique muito duro e nem muito mole.

Enquanto o feijão cozinha, corte o frango em cubos, não muito pequenos, e frite em uma panela com óleo e uma porção de alho (eu também acrescentei um pouco de açafrão para dar a cor).

Quando o frango estiver bom, acrescente um pouquinho de água e cebola, deixe fritar até a cebola ficar transparente (se necessário, coloque mais água).

Retire o frango da panela e use a mesma para temperar a farinha.

Coloque um pouco de óleo e frite a segunda porção do alho, acrescente a farinha e misture.

Retorne o frango, misture e reserve.

Em outra panela, coloque o azeite, o restante do alho e a couve, deixe refogar.

Agora é só pegar a panela onde está o frango e a farofa e acrescentar o feijão com um pouco de sal, sem o caldo.

Acrescente também a couve e por último o cheiro-verde.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22001-feijao-tropeiro-de-peito-de-frango.html