

FEIJÃO PRETO & SALADA DE MILHO COM MOLHO CHIPOTLE E VINAGRETE

INGREDIENTES

PARA A SALADA:

Para a salada: 2 espigas de milho

1 xícara de cebola roxa picada

425 g de feijão preto

1 pimentão vermelho, cortado em cubos (cerca de 1 xícara)

1/2 xícara de coentro fresco picado (um pouco mais para enfeite, se desejar)

1 abacate

PARA O MOLHO:

Para o molho: 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

2 colheres de sopa de mel

1/4 xícara mais 2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 dente de alho grande, picado

1/4 colher de chá de orégano seco

3/4 colher de chá de cominho

3/4 colher de chá de sal

1/4 colher de chá de pimenta-do-reino

2 pimentas chipotle em molho de adobo (a partir de uma lata)

MODO DE PREPARO

Leve uma panela grande, com água e sal, para ferver.

Adicione o milho, cubra, e aqueça em fogo baixo.

Cozinhe por 10 minutos.

Retire o milho da água e deixe esfriar.

Enquanto isso, coloque as cebolas em uma tigela pequena e cubra com água.

Deixe descansar por cerca de dez minutos, depois escorra completamente em uma peneira e reserve.

Coloque o feijão em uma peneira, mexendo sob água fria para enxaguar bem.

Deixe escorrer completamente e reserve.

Corte os grãos de milho fora da espiga em tiras.

Adicione o feijão, cebola, pimentão vermelho e o coentro.

Faça o molho, combinando todos os ingredientes no liquidificador ou mini processador de alimentos, até ficar homogêneo.

Despeje o molho sobre a salada e misture bem.

Cubra e refrigere durante pelo menos 1 hora ou, de preferência, durante a noite.

Antes de servir, corte o abacate em cubos.

Misture delicadamente a salada e ajuste o tempero se necessário.

Decore com um pouco de coentro fresco picado, se desejar.

Sirva frio.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29699-feijao-preto-salada-de-milho-com-molho-chipotle-e-vinagrete.html>