

ABARÁ DE FORNO SUPERFÁCIL

INGREDIENTES

500 g de feijão fradinho
2 cebolas médias
200 g de bacalhau desfiado e dessalgado
1 pitada de sal
6 colheres (sopa) de azeite de dendê
100 g de amendoim torrado
100 g de castanha de caju
folhas de coentro a gosto

MODO DE PREPARO

Lave o feijão e deixe de molho por 6 horas na água
Após as 6 horas, escorra e lave mais um pouco
Acrescente 200 ml de água se necessário
Bata até que vire uma pasta macia
Unte um refratário com azeite de dendê e coloque essa mistura do liquidificador
Asse em forno preaquecido a 180° C por 1 hora
Sirva com refogado de bacalhau e salada vinagrete

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3558-abara-de-forno-superfacil.html>