

BAIÃO DE DOIS (POR EDINALDO LOBATO)

INGREDIENTES

- ½ kg de feijão branco (feijão de praia)
- ½ kg de arroz parboilizado
- 300g de carne (músculo, pá, ossobuco sem osso, etc)
- 200g de charque
- 200g de queijo coalho (opcional)
- 2 linguiças calabresas
- 2 tomates médios (sem sementes)
- 2 cheiro verdes
- 3 pimentas de cheiro (sem sementes)
- 1 pimentão grande (sem sementes)
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres de extrato de tomate
- Sal a gosto
- 1 pitada de pimenta do reino moída
- 1 pitada de colorau (opcional)

MODO DE PREPARO

Lavar o arroz e deixar reservado.

Escolher o feijão, lavar, escaldar e deixar reservado.

Cortar o charque em cubos pequenos e tirar o excesso de sal.

Corte a carne em cubos médios e lave em água corrente (reserve), corte as calabresas em rodela.

Corte os tomates, a cebola, o pimentão e as pimentas de cheiro e cubos médios, e o cheiro verde picados grosseiramente.

Bata os dentes de alho com o sal até virar uma pasta.

Em uma panela de pressão (7 litros) coloque o óleo, a pasta de sal com alho, o extrato de tomate, a pimenta-do-reino. Se quiser pode acrescentar uma pitada de colorau (corante feito da semente do urucum) e metade do tomate, cheiro verde, pimenta de cheiro, cebola e pimentão.

Leve ao fogo para refogar (fritar) mexendo até , depois coloque a calabresa, o charque e a carne, e leve ao fogo na pressão por 15 minutos (de pressão) ou até ficar mole (não muito, pois vai passar por outros processo de cozimentos). Tire da pressão e acrescente o feijão, volte a colocar para ferver na pressão por aproximadamente 10

minutos (de pressão) ou até o feijão ficar mole, (não muito, pois vai passar por outro processo de cozimento) e em seguida coloque o arroz e misture bem. Deixe ferver (sem pressão) até o arroz amolecer. Desligar o fogo e colocar o restante do ingredientes (verduras) e o queijo, misture bem e tampe novamente para as verduras e o queijo amolecerem com o calor.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48100-baiao-de-dois-por-edinaldo-lobato.html>