FEIJOADA LIGHT

INGREDIENTES

400 g feijão preto

Deixe de molho por 3 horas na água quente ou de um dia para o outro em água fria

250 g de músculo picado (ou lombo suíno limpo)

3 colheres (sopa) azeite

2 colheres (sopa) cebola picada

500 ml água

Pitada de sal

1 e 1/2 litro de água (para cozinhar o feijão)

1/2 cenoura picada

1/2 chuchu picado

3 colheres (sopa) azeite

1/2 cebola picada

3 dentes de alho picado

200 g linguiça de frango (ou paio defumado)

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Cominho opcional

Folhas de louro a gosto

Salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Primeiro, coloque o azeite, a cebola e a carne na panela de pressão, mexa até que a carne esteja selada (grelhada)

Adicione a água e tampe a panela

Deixe sair a pressão e separe a carne do caldo

Escorra a água do feijão de molho e coloque

Junte a carne e tampe a panela

Deixe sair a pressão e adicione a cenoura e o chuchu, tampe e deixe cozinhar por mais 10 minutos após pegar pressão

Em outra panela, coloque o azeite, a cebola e a linguiça, mexa dourando bem

Então junte o feijão já cozido, misture bem

Coloque o sal, pimenta, cominho e as folhas de louro

Mexa e deixe ferver

Por último coloque a salsinha e cebolinha

Sirva com farinha de mandioca, couve e laranja

Na geladeira por até 4 dias

Em potes individuais por até 30 dias

8 porções aproximadamente

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/5302-feijoada-light.html