



FEIJOADA PAULISTA

Imagem: Reprodução/WEB



INGREDIENTES

1 kg de feijão preto
Água quanto baste
1 kg de carne seca
½ kg de costelinha de porco salgada
½ kg de lombo de porco salgado
½ kg de linguiça calabresa defumada
2 paios
¼ kg de toucinho defumado
2 pés de porco salgados
1 rabo de porco salgado
2 orelhas de porco salgadas
3 cebolas cortadas em cubos
3 dentes de alho picados
4 folhas de louro
Pimenta malagueta amassada (opcional)
½ xícara de óleo ou banha de porco

MODO DE PREPARO

Escolha o feijão e deixe de molho por 12 horas. Lave bem as carnes salgadas, corte em pedaços e deixe de molho em água por 12 horas, trocando a água pelo menos duas vezes. Coloque o feijão para cozinhar em bastante água com as folhas de louro. Em uma panela à parte, cozinhe por ½ hora as carnes salgadas, escorra a água e reserve. Quando o feijão estiver começando a amolecer, coloque as carnes, a linguiça e o paio e deixe ferver em fogo brando até estar tudo bem cozido (leva algum tempo, de 2 a 3 horas). Esquente o óleo ou banha de porco e refogue os temperos. Coloque uma concha do feijão, amasse bem e deixe ferver, despeje na feijoada e deixe ferver por mais 30 minutos. Sirva bem quente acompanhado de couve picada bem fina e refogada e uma farofinha de cebola. Para acompanhar, sirva como sobremesa laranja em gominhos.

Valor calórico: 154 kcal (1 concha).

FAROFA DE CEBOLA CROCANTE

INGREDIENTES

3 cebolas grandes raladas no ralo grosso
4 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
3 colheres (sopa) de óleo
4 dentes grandes de alho amassados ou ralados, se preferir
½ kg de farinha de mandioca (tipo biju ou outra mais grossa)
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a cebola, o alho, a margarina e o óleo em uma panela de fundo mais grosso. Misture até dourar; não é aconselhável deixar sem mexer, pois ela doura dos lados primeiro. Cuidado para não queimar, pois amarga. Coloque a farinha aos poucos e mexa bem para desfazer possíveis pelotas. Coloque sal a gosto. Sirva acompanhando churrasquinho. Ela também pode servir de base para qualquer outra farofa, é só acrescentar, por exemplo, carne seca desfiada ou linguiça frita, vai da criatividade de cada um.

**Valor calórico: 54 kcal
(1 colher de sopa).**



Imagem: Reprodução/WEB

 lucielen.souza@gmail.com