

Receita de Feijoada Light Simples e Rápida



Receita de feijoada light

Ingredientes

- 500 g de feijão preto
- 400 g de carne de charque (carne seca) sem gordura, em pedaços
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas grandes picadas
- 5 dentes de alho picados

- 500 g de lombo de porco defumado cortado em pedaços
- 1 (300g) linguiça portuguesa cortada em rodelas
- 4 folhas de louro
- 2 laranjas com casca, cortadas em quatro, sem soltar os gomos
- Sal a gosto

Modo de preparo

Preparo: 40 mins > Cozimento: 2 horas > Tempo adicional: 12 horas de molho > Pronto em: 14 horas 40 minutos

1. Lave bem o feijão e deixe de molho em uma tigela com água fria por, no mínimo, 12 horas na geladeira.
2. Em outra tigela, coloque o charque de molho na geladeira pelo mesmo período. Escorra o charque e junte todos os

ingredientes numa panela grande, exceto o feijão e as laranjas, e refogue, mexendo de vez em quando, por 20 minutos.

3. Acrescente o feijão escorrido, 2 litros de água e deixe ferver em fogo alto. Tampe, abaixe o fogo e cozinhe até o feijão ficar macio, acrescentando água quente aos poucos, à medida que for secando (cerca de uma hora e meia)
4. Junte as laranjas, elas ajudarão a soltar toda a gordura, e retire do fogo.
5. Se tiver formado espuma, retire com uma escumadeira. Sirva em seguida, acompanhada de fatias de abacaxi grelhadas e bananas-prata assadas com casca.

Feijoada Light