

Feijoada com cenoura

Ingredientes:

- 3 xícaras de feijão preto ou mulatinho seco (catado e lavado)
- Água o suficiente para cozinhar o feijão
- 1 folha de louro
- 1 xícara de cenoura cortada em cubinhos
- 1 cebola média, bem picada
- $\frac{1}{2}$ pimentão verde pequeno, bem picado
- 1 tomate maduro pequeno, bem picado
- 1 dente de alho triturado
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de salsa, bem picada
- 1 colher de sopa de coentro, bem picado
- 2 a 3 colheres de sopa de óleo vegetal ou azeite de oliva
- 1 cubo (tablete) de tempero pronto sabor legumes, feijão ou bacon
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Opcional: 1 pimenta dedo de moça picada e sem semente

Modo de preparo:

1. Coloque o feijão e água suficiente para cozinhar na panela de pressão até que fique quase amolecido.
2. Enquanto o feijão é preparado coloque uns dois litros de água para ferver em outra panela e, após a fervura, mantenha esta água aquecida no forno baixo. Esta água é para o caso de precisar adicionar mais água ao feijão depois de pronto ou para substituir toda a água após cozido. Está última opção é para o caso de você querer que o feijão fique mais “leve” e que não cause muita sensação de gases.
3. Em uma panela pequena, coloque o óleo vegetal ou azeite

- de oliva para aquecer e refogue os temperos picados (a cebola, o pimentão verde, o tomate e o alho). Reserve.
4. Após o cozimento do feijão, abra a tampa da panela de pressão com segurança (após retirar a pressão). Acrescente a folha de louro, a cenoura e leve ao fogo um pouco abaixo do médio, com uma tampa semiaberta, para terminar de amolecer o feijão e ao mesmo tempo para engrossar o caldo. Mexa de vez em quando. (Nesta etapa decida se quer trocar a água toda pela água reservada para assim evitar a sensação de gases ou apenas adicionar mais água quando necessário.) O tempo para amolecer e engrossar o caldo pode levar de 30 minutos a quase 1 hora.
 5. Adicione à panela de feijão a mistura de tempero refogado, o cubo (tablete) de tempero pronto (sabor legumes, feijão ou bacon), a salsa, o coentro, a pimenta do reino, a pimenta dedo de moça (opcional) e o extrato de tomate. Deixe cozinhar por mais 15 a 20 minutos.
 6. Teste o sabor e, se necessário, acrescente sal a gosto.

Rendimento: 4 a 6 porções.

Obs.: Se quiser com mais sabor de carne, adicione pedaços de costelinha suína, carne seca, lombo suíno salgado, toucinho, linguiça defumada, etc.

Feijão temperado e adocicado

Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{2}$ xícaras de feijão mulatinho seco (aproximadamente 3 xícaras de feijão cozido)
- 1 cebola, picada
- 4 dentes de alho esmagado
- 1/3 xícara de melaço de cana
- 1/3 xícara de ketchup
- 2 colheres de sopa de molho de pimenta doce
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 1 xícara de água quente (ou 1 xícara da água que cozinhou o feijão)
- 4 fatias de bacon, picadas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Opcional: açúcar mascavo para polvilhar.

Modo de preparo:

1. Cozinhe o feijão em água e sal. Adicione a cebola e o alho à panela enquanto o feijão está cozinhando. Quando estiver um pouco macios, escorra a água. (Se preferir, reserve 1 xícara da água que cozinhou o feijão para usar no lugar da água quente.)
2. Em uma tigela, misture o melaço de cana, o ketchup, molho de pimenta e o molho inglês. Misture um pouco de água quente (ou um pouco da água que cozinhou o feijão).
3. Coloque o feijão (com a cebola e o alho) em refratário. Despeje a mistura da tigela por cima. Coloque sal e pimenta do reino a gosto. Espalhe o bacon por cima.
4. Cubra com papel alumínio e leve ao forno baixo (95 a 100 °C) por 3 a 4 horas. Deixe assar descoberto nos últimos 30 a 45 minutos.
5. Opcional: polvilhe com um pouco de açúcar mascavo, se

você quiser adoçar mais um pouco.

Rendimento: 2 a 3 porções.

Acarajé

Ingredientes do acarajé:

- 1kg de feijão fradinho
- 3 cebolas grandes picadas
- Sal a gosto
- Azeite de dendê para fritar

Ingredientes do recheio:

- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 500g de camarão seco picado
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem peles e sem sementes, picados
- Sal, cheiro-verde, coentro e pimenta malagueta picados e a gosto

Modo de preparo do recheio:

1. Em uma panela, frite o alho no azeite de dendê até dourar.
2. Acrescente os demais ingredientes e cozinhe em fogo

baixo, mexendo de vez em quando, até que os tomates se desmanchem e sequem.

Modo de preparo do acarajé:

1. Deixe o feijão de molho em água por um dia. Depois, escorra, retire as peles e bata no liquidificador (ou processador de alimentos), junto com as cebolas e o sal, até ficar cremoso. Reserve.
2. Coloque o azeite de dendê em uma frigideira funda (ou tacho) e deixe esquentar o suficiente (não muito quente) para fritura. (Se o azeite estiver muito quente, os acarajés podem ficar com a massa crua por dentro).
3. Com o auxílio de duas colheres grandes, pegue um pouco da massa de feijão e molde a mesma entre as duas colheres. Vá colocando cada parte moldada direto na frigideira (ou tacho) com azeite e deixe fritar até dourar os dois lados.
4. Retire os acarajés que já estiverem dourados usando uma escumadeira e coloque-os em papel toalha para escorrer o excesso de azeite.

Modo de servir:

1. Corte os acarajés enquanto ainda estão quentes e coloque um pouco do recheio de camarão dentro.
2. Sirva envolto com papel (como as baianas de acarajé fazem) ou em prato raso.

Rendimento: mais ou menos 24 porções.

Obs1.: O feijão fradinho próprio para acarajé pode ser

encontrado já pronto em algumas feiras. Isto poupa um pouco do trabalho para preparar os acarajés.

Obs2.: Quando for modelar os acarajés com as duas colheres, mantenha uma vasilha de água próxima para molhar as colheres. Usar as colheres úmidas facilita na modelagem e evita resto de massa nas colheres.

Obs3.: Se quiser preparar um vatapá simples, veja a receita [aqui](#).

Feijoada de feijão fradinho (com azeite de dendê)

Ingredientes:

- 500g de feijão fradinho
- Água o suficiente para cozinhar
- 100g de camarão seco, sem as cabeças e sem as cascas
- 1 colher de sopa de gengibre ralada
- Sal a gosto
- 3 cebolas grandes raladas ou bem picadas
- (+/_)¹/₂ xícara de azeite de dendê

Modo de preparo:

1. Cozinhe o feijão numa panela de pressão com a água e

pouco sal por 15 minutos. Obs.: não deixe o feijão de molho antes de cozinhar e, ao cozinhar, preste atenção para não cozinhar muito.

2. Depois que abrir a panela, coloque os camarões, o gengibre e o sal a gosto.
3. Em outra panela, refogue a cebola no azeite de dendê e depois coloque o refogado dentro do feijão e misture.
4. Cozinhe mais um pouco até que o feijão fique com pouco caldo, mas não muito mole.

Feijoada simples

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de feijão (catado e lavado)
- 1 folha de louro
- 1 litro de água
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1 dente de alho picado
- 1 fatia de toucinho defumado picado

Modo de preparo:

1. Deixe o feijão de molho por seis horas. Depois disso, descarte a água que estava e coloque o feijão em uma panela de pressão. Acrescente a água e a folha de louro.
2. Tampe a panela e cozinhe em fogo alto até a panela ter pressão. Então, abaixe bem o fogo e cozinhe por 30 minutos. Depois, retire do fogo e espere o vapor (a pressão) sair. Depois que o vapor tiver saído, destampe a panela e verifique o cozimento. Se ainda estiver duro,

leve para cozinhar por mais 15 minutos, mas sem a pressão.

3. Em uma frigideira, aqueça o óleo ou o azeite de oliva e refogue o toucinho com o alho.
4. Pegue duas conchas do feijão cozido, amasse os grãos e junte com o toucinho, refogando por mais por 5 minutos.
5. Depois, despeje a mistura na panela com feijão e deixe ferver por 15 minutos em fogo baixo e sem tampar, ou até que o caldo engrosse.

Tutu de feijão

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão mulatinho ou preto
- 1 litro de água
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de mandioca
- Tempero a gosto
- 1 xícara de torresmo
- $\frac{1}{2}$ xícara de salsinha

Modo de preparo:

1. Cozinhe o feijão na água, sem tempero e sem sal. Quando estiver cozido, junte os temperos. Mexa e deixe no fogo mais 10 minutos.
2. Retire 1 xícara do caldo e dissolva nele a farinha. Jogue a mistura na panela e mexa vigorosamente para não embolotar e de modo que a consistência fique meio mole.
3. Coloque o tutu numa travessa, espalhe o torresmo e a salsinha.
4. Sirva acompanhado com ovos fritos, arroz e couve.

Rendimento: 8 porções.

Tutu à mineira

Ingredientes:

- 1 cebola ralada
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Tempero a gosto
- 2 xícaras de chá de feijão cozido
- Farinha de mandioca

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola na mistura de óleo e manteiga.
2. Tempere a gosto e adicione o feijão (apenas os grãos).
Amasse bem, junte o caldo e deixe ferver.
3. Coloque a farinha aos poucos, até obter uma consistência de pirão mole.
4. Sirva com couve mineira, linguiça e ovos fritos.

Rendimento: 6 a 8 porções.