

Receita do mês



INGREDIENTES:

200g feijão branco
8 a 10 dentes de alho socados
2 colheres de azeite
40ml azeite de dendê
1 cebola média cortada em cubos grandes
1 tomate grande cortado em cubos grandes
1/2 pimentão verde cortado em cubos grandes
1/2 xícara de coentro picado
1/2 salsa cortada grande
200g camarão descascados e limpos
200g lula limpas e cortadas em rodela
200g de polvo
100g mexilhões limpos
200ml de leite de coco
2 tabletes de caldo de camarão ou de legumes
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Corte o polvo em tiras e cozinhe (em panela de pressão leva aproximadamente 5 minutos), reserve.

Cozinhe o feijão com um dos caldos de camarão por em média 25 minutos, deixando a panela fechada até sair toda pressão.

Em uma panela, ou frigideira alta, doure o alho nas duas colheres de azeite; refogue as lulas rapidamente, acrescente o polvo cozido e o camarão.

Quando o camarão estiver rosado acrescente o 2º tablete de caldo, a cebola, depois o tomate e depois o pimentão e refogue mais um pouco.

No feijão branco reservado na panela de pressão acrescente o 200ml de leite de coco.

Misture a esse feijão os frutos do mar refogados na frigideira em seguida os mexilhões, finalizando com os temperos verdes e o azeite de dendê (opcional por ser forte), deixa ferver para que os sabores se entrelacem, e dose o sal a gosto neste momento.