

O que fazer para acompanhar a Feijoada?



Muita gente se pergunta o que fazer para acompanhar com Feijoada.

A **Feijoada** é um prato típico da culinária Portuguesa e Brasileira, entre uma e outra a única diferença é no tipo de feijões utilizados, enquanto que a Portuguesa é feita com **feijões brancos**, a Brasileira é feita com **feijões pretos**.

Depois, dependendo das **regiões**, ela pode mudar de tipos de carne, **couves**, tempero,

O PetitChef resolveu dar-lhe algumas sugestões do que pode fazer para acompanhar esta maravilha da culinária que é a Feijoada.

Arroz branco

Simple assim, é o primeiro acompanhamento que pensamos para a feijoada, aliás, em Portugal ela quase só se serve com **arroz branco**.

Pode servir simples, ou eventualmente juntar cenoura ralada, salsa, etc.



Tipo de receita: Prato Principal
Número de doses: 6 porções
Tempo de Preparação: 10 Minutos
Tempo de Cozedura: 20 Minutos
Pronto em: 30 Minutos
Dificuldade: Muito Fácil
Calorias: 62 Kcal (1 porção)
ProPoints: 1 (1 porção)

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de [arroz](#) branco
4 xícaras (chá) de água
2 colheres (sopa) de óleo
1/2 [cebola](#) picada
2 dentes de [alho](#) picados
1 folha de [louro](#)
sal a gosto

Preparação:

Passo 1: Num escorredor ou numa peneira, coloque o arroz e lave sob água corrente até parar de escorrer a água branca. Reserve.

Passo 2: Numa chaleira, coloque a água e leve ao fogo para ferver.

Passo 3: Numa panela, acrescente o óleo e leve ao fogo médio.

Quando esquentar, adicione a cebola e o alho e refogue até dourar. Coloque o arroz e mexa bem.

Passo 4: Antes de começar a grudar no fundo da panela, despeje a água quente e misture bem.

Adicione a folha de louro e tempere com sal.

Abaixe o fogo e deixe cozinhar.

Passo 5: Para verificar se ainda há água no fundo da panela, fure o arroz com um garfo.

Quando a água começar a secar, prove o arroz para ver se já está cozido.

Caso contrário, acrescente um pouco mais de água quente e deixe secar totalmente.



Tipo de receita: Prato Principal
Número de doses: 2 porções
Tempo de Preparação: 5 Minutos
Tempo de Cozedura: 10 Minutos
Pronto em: 15 Minutos
Dificuldade: Muito Fácil
Calorias: 190 Kcal (1 porção)
ProPoints: 5 (1 porção)

Ingredientes:

2 [Cenouras](#)

1 [Cebola](#)

2 dentes de [Alho](#)

[Azeite](#)

1 chávena de [Arroz](#)

2 chávenas de Água quente

Sal q.b.

Preparação:

Passo 1: Descasque as cenouras e corte-as em cubos, pique a cebola e os alhos e refogue no azeite.

Passo 2: Junte o arroz e deixe fritar mexendo sempre.

Passo 3: Regue com a água quente e tempere com sal.

Passo 4: Coza em lume brando mais ou menos 10 minutos.

Arroz branco

De [Selene Receitas](#)

O arroz branco é uma guarnição que combina com muitas receitas, quer de carne quer de peixe.

Eu faço uma receita super fácil e saudável, sem gordura, sem refogados,
Aqui fica a minha receita.



Tipo de receita: Prato Principal

Número de doses: 2 porções

Tempo de Preparação: 1 Minuto

Tempo de Cozedura: 10 Minutos

Pronto em: 11 Minutos

Dificuldade: Muito Fácil

Calorias: 105 Kcal (1 porção)

ProPoints: 3 (1 porção)

Ingredientes:

1 chávena de [Arroz](#)

2 chávenas de Água

Sal q.b.

Preparação:

Passo 1: Leve a água ao lume, temperada com sal e deixe ferver.

Passo 2: Adicione o arroz e deixe cozinhar até secar. Vá mexendo ocasionalmente.

Passo 3: Sirva de imediato.

Passo 4: Para decoração, usei cebolinho picado e um raminho de coentros.

Farofa

Com couve, banana, ovo, uva passa, bacon..

A farofa é sempre boa para acompanhar a feijoada.



Farofa de cuscuz com ovo

De minicozinha

É uma farofa de cuscuz com ovo.

Delícia,

viu?

Adoro farofa de cuscuz e tenho o mesmo apreço pela de ovos.

Então, por que não promover o casamento das duas, né mesmo?

Além disso, fica como uma opção para reaproveitar o cuscuz que sobrou do jantar.

Tipo de receita: Prato Principal

Número de doses: 1 porções

Tempo de Preparação: 10 Minutos

Tempo de Cozedura: 10 Minutos

Pronto em: 20 Minutos

Dificuldade: Muito Fácil

Ingredientes:

- Meia [cebola](#) picada
- 1 colher de sopa de manteiga + 1 fio de [azeite](#)
- 3 [ovos](#) levemente batidos
- Bastante coentro e [cebolinha](#)
- cuscuz esfarelado

Preparação:

Passo 1: Derreta a manteiga e o azeite em uma frigideira e acrescente a cebola. Deixe refogar por uns sete minutos, mexendo de vez em quando.

Passo 2: Acrescente os ovos batidos.

Passo 3: Quando começar a endurecer, mexa um pouco e acrescente o cuscuz esfarelado.

O ovo cozinha muito rápido, então é bom já ter o cuscuz por perto.

Passo 4: Não precisa ficar tão cozido quanto esse da foto, mas enquanto eu abandonava a frigideira para pegar a máquina, ele passou um pouco do ponto ideal.

Passo 5: Mexa bem por uns 5-10 minutos. Desligue o fogo, acrescente o sal, o coentro e a cebolinha.



Farofa de banana da terra

De [Chef Phillippe Barros](#)

Você comeria farofa o dia inteiro né.. pois prove esta com banana da terra e banana prata.

Tipo de receita: Outro

Número de doses: 6 porções

Tempo de Preparação: 15 Minutos

Tempo de Cozedura: 10 Minutos

Pronto em: 25 Minutos

Dificuldade: Muito Fácil

Ingredientes:

Farofa de banana da terra:

- 3 [bananas](#) da terra firmes, cortadas em fatias;
- óleo ou [azeite](#) para fritar;

- 2 colheres (de sopa) de [manteiga](#);
- 1 [cebola](#) cortada em cubos pequenos;
- 1 colher (de sopa) de [alho](#) cortado em cubos pequenos;
- pimenta dedo-de-moça cortada em tiras pequenas ou cubos;
- sal (a gosto);
- 1 xícara (de chá) de salsa picada;
- 1 xícara (de chá) de cebolinha picada;
- 500 grs de farinha de mandioca.

Farofa de banana prata:

- 3 bananas prata;
- 2 colher (de sopa) de manteiga;
- 1 cebola ralada ou bem cortada;
- sal (a gosto);
- 400 grs farinha de mandioca torrada (ou quanto bastar);
- pimenta, salsinha e cebolinha picadas (a gosto).

Preparação:

Passo 1: Farofa de banana da terra:

Corte as bananas em rodela finas e leve-as para fritar em óleo quente até que fiquem douradas.

Escorra-as em uma peneira com papel absorvente.

Passo 2: Descartar um pouco do óleo da frigideira em que foram fritas as bananas e acrescentar a manteiga.

Passo 3: Refogue a cebola e o alho, depois acrescente a pimenta.

Passo 4: Assim que tudo estiver bem refogado, volte com as bananas para a frigideira e coloque a farinha de mandioca aos poucos, incorporando na mistura.

Passo 5: Verifique o sal. Desligue o fogo e acrescente salsa e cebolinha.

Passo 6: Farofa de banana prata:

Descasque as bananas e corte-as em pedaços ou cubos pequenos.

Passo 7: Leve a manteiga ao fogo médio, acrescente a cebola e deixe-a dourar.

Acrescente a banana e mexa ligeiramente para dourar.

Passo 8: Tempere com salsa e sal a gosto e adicione a farinha aos poucos.

Sirva em seguida.

Passo 9: Bon Appétit !



Farofa de couve!

De [COM CAPRICHIO](#)

Receita super simples e gostosa que vai muito bem com um arroz e feijão feitos na hora e uma costelinha de porco fritinha ou feijoada.

Tipo de receita: Entrada

Número de doses: 2 porções

Tempo de Preparação: 10 Minutos

Tempo de Cozedura: 5 Minutos

Pronto em: 15 Minutos

Dificuldade: Muito Fácil

Calorias: 942 Kcal (1 porção)

ProPoints: 26 (1 porção)

Ingredientes:

1 maço de [couve](#) cortada bem fininha

3 col. (sopa) de [azeite](#)

1 dente de [alho](#) picadinho

1/2 [cebola](#) de cabeça picadinha

3 col. (sopa) de farinha de [mandioca](#)

3 ovos levemente batidos

Sal e pimenta-do-reino

Preparação:

Passo 1: Tempere os ovos levemente batidos com sal e pimenta, reserve.

Passo 2: Em uma frigideira antiaderente grande, coloque o azeite, o alho e a cebola, leve ao fogo, frite bem.

Passo 3: Acrescente a couve picadinha, um pouquinho de sal, mexa rapidamente.

Passo 4: Junte os ovos batidos e mexa sem parar até os ovos coagularem, coloque a farinha de mandioca, misture bem e está pronto!

Salada de folhas

Ninguém dispensa uma [saladinha](#) para acompanhar a feijoada. Pode ser **simples**, só com as **folhas da alface**, ou então **juntar tomate, cebola, ovo cozido, ...**



Salada de tomates com duas alfases, brie e hortelã

De [ameixinha](#)

Como o calor persiste aí vai mais uma saladinha!

Tipo de receita: Entrada

Número de doses: 6 porções

Tempo de Preparação: 15 Minutos

Tempo de Cozedura: 25 Minutos

Pronto em: 40 Minutos

Dificuldade: Muito Fácil

Ingredientes:

Para os tomates moonblush:

- 500 gr tomates-[cereja](#)
- 2 colheres de [chá](#) de sal Maldon ou 1 colher de chá de sal de mesa
- 1/4 colher chá de açúcar
- 1 colher chá de tomilho seco
- 2 colheres chá de azeite

Para a salada:

200 g de folhas de rúcula ou [espinafres](#) (usei alface roxa e branca frisadas)

2 embalagens de 100 gr de [queijo](#) de cabra macio, como o Chavroux (foi mesmo Brie)

1 receita de [tomates](#) moonblush (acima)

1 colher (sopa) de sumo de limão

2 colheres (sopa) de azeite extra-virgem

2 colheres (sopa) hortelã acabada de cortar

Preparação:

Passo 1: tomates moonblush:

Pré-aqueça o forno a 220 °C/gás 7.

Passo 2: Corte os tomates a meio e coloque-os com o lado cortado para cima, num prato de ir ao forno.

Polvilhe com sal, açúcar, tomilho e o azeite.

Passo 3: Coloque-os no forno e desligue-o imediatamente.

Deixe os tomates no forno durante a noite ou durante um dia, sem abrir a porta.

Passo 4: Salada:

Disponha as folhas verdes num grande prato, retire conchas de queijo macio de cabra e espalhe-as pelo prato.

Passo 5: Junte as metades de tomate moonblush, cozinhadas e intensamente vermelhas

Passo 6: No mesmo prato em que os tomates assaram, misture o sumo de limão e o azeite e verta sobre a salada.

Passo 7: Polvilhe com a hortelã cortada.

Passo 8: Nota: Se não gostar dos tomates no forno, faça tudo ao natural que também fica uma delícia :)



Tipo de receita: Entrada
Número de doses: 3 porções
Tempo de Preparação: 10 Minutos
Tempo de Cozedura: 0 Minutos
Pronto em: 10 Minutos
Dificuldade: Muito Fácil

Ingredientes:

Rúcula, alface e [agrião](#) à vontade

[Manga](#) cortada em cubos ou em tiras

[Palmito](#) em rodela

Tomate [cereja](#) cortados ao meio

Preparação:

Passo 1: Lavar bem as folhas e arrumar num refratário, primeiro a alface, depois a rúcula e por cima o agrião.

Passo 2: Depois disponha por cima a manga, o palmito em rodela e os tomates cortados ao meio.

Passo 3: Regue com azeite de oliva, suco de limão e tempere com sal marinho.

Passo 4: Uma outra sugestão de tempero é o Molho de Especiarias, que combina com qualquer salada.



Salada de agrião, tomate, ovo cozido, palmito, azeitonas (ovo-lacto)

De Cantinho Vegetariano

Tipo de receita: Entrada
Número de doses: 4 porções
Tempo de Preparação: 15 Minutos
Tempo de Cozedura: 0 Minutos
Pronto em: 15 Minutos
Dificuldade: Muito Fácil

Ingredientes:

Para a salada:

- 1 maço de agrião
- 2 [tomates](#) médios
- 2 [ovos](#) cozidos
- 1/2 vidro de [palmito](#) em conserva
- 1 [cebola](#) média
- 12 [azeitonas](#) verdes sem caroço
- 1 pé de alface lisa

Para o molho:

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de shoyu

Preparação:

Passo 1: Salada:

Você já deve ter guardado suas verduras muito bem lavadas, quando as comprou.

Se isto não foi feito, confira as dicas de higienização.

Passo 2: Corte os tomates e os ovos em formas de barco.

Corte o palmito em rodela grossas.

Corte a cebola em rodela finas e passe na água quente.

Passo 3: Misture e arrume todos os ingredientes em uma saladeira: as folhas de alface, o agrião, os tomates, os ovos, os palmitos, a cebola e as azeitonas.

Passo 4: Molho:

Misture bem o azeite de oliva, o sal, o vinagre, a mostarda e o shoyu. Sirva o molho em uma molheira à parte.

Sobremesas

É difícil de pensar na [sobremesa](#) que poderá servir depois de um **prato tão rico e pesado**. Pense numa [salada de frutas](#), num [gelado / sorvete](#), ou em [mousses](#) leves de fruta.



Gelado / sorvete de iogurte e framboesas

De [PetitChef_PT](#)

O PetitChef traz-te uma receita super simples! Com apenas 4 ingredientes e 1 kg de paciência (para esperar que congele), tem um geladinho / sorvete pronto a consumir =D Experimenta !

Tipo de receita: Sobremesa

Número de doses: 6 porções

Tempo de Preparação: 1 Hora

Tempo de Cozedura: 0 Minutos

Pronto em: 1 Hora

Dificuldade: Médio

Ingredientes:

8 colheres de sopa de leite condensado

450 g de iogurte grego

400 ml de natas / creme de leite 30% MG (Matéria Gorda) muito fria

150 g doce de framboesa

1 colher de sopa de água

Preparação:

Passo 1: Bater as natas em castelo.



Passo 2: Misturar o iogurte grego com o leite condensado.



Passo 3: Juntar as natas em castelo.



Passo 4: Misturar tudo com uma espátula em movimentos envolventes.

Cobrir com filme transparente e colocar no frio durante 1 hora.



Passo 5: Entretanto faça a calda de framboesa:

Juntar uma colher de sopa de água ao doce de framboesa e misturar.

Aquecer no microondas durante 40 segundos. Peneirar para retirar as pepitas.



Passo 6: Deverá ficar com esta textura. Deixe esfriar a temperatura ambiente.



Passo 7: Enquanto isso, bata o gelado na sorveteira.

[Se não tem sorveteira, não se preocupe! Coloque o creme no congelador por duas horas.
A cada 30 minutos, tire o creme do congelador e bata]

Passo 8: Para quem tem sorveteira, coloque o creme dentro, pouco a pouco, com a máquina em movimento. Deixe bater durante 40 minutos.



Passo 9: Utilizaremos um molde retangular de alumínio (preferencialmente).

Verta metade do gelado no molde e alise.



Passo 10: Incorpore o doce de framboesa e misture levemente com uma colher.



Passo 11: Juntar o resto do gelado e alisar.

Cobrir com filme transparente e colocar no congelador durante 2 horas.



Passo 12: Antes de servir, deixe a temperatura ambiente por 5 ou 10 min.

Retirar o filme e fazer uma bola de gelado com cuidado.



Passo 13: E já está ! Servir com um pouco de doce de framboesa por cima ou ao lado.

E regale-se !! :D



Folhadinhos de frutos

De [vada](#)

Eis uma sobremesa surpreendentemente rica em frescura.

Tipo de receita: Sobremesa
Número de doses: 4 porções
Tempo de Preparação: 15 Minutos
Tempo de Cozedura: 5 Minutos
Pronto em: 20 Minutos
Dificuldade: Muito Fácil

Ingredientes:

- 2 folhas de Massa folhada
- açúcar em pó
- frutas da época (morangos, kiwis)
- natas / creme de leite (1 chávena)
- iogurte de [baunilha](#) (300 gramas)

Preparação:

Passo 1: Estenda a massa folhada numa superfície polvilhada com farinha.

Corte cada uma das folhas em 4 quadrados.

Passo 2: De seguida coloque-os num tabuleiro de forno e polvilhe os quadrados com açúcar em pó.

Passo 3: Deixe no forno durante 5 minutos, ou até que a massa cresça e fique dourada.

Deixe arrefecer.

Passo 4: Entretanto bata as natas e junte o iogurte. Coloque um pedaço de massa cozida em cada prato individual.

Passo 5: Cubra com os frutos cortados em pedaços.

Passo 6: De seguida, deite 2 colheres de sopa da mistura das natas e iogurte sobre os frutos e cubra com mais um quadrado de massa.

Passo 7: Faça o mesmo até a massa acabar.



Mousse de limão e amoras

De [argas](#)

Tipo de receita: Sobremesa
Número de doses: 4 porções
Tempo de Preparação: 15 Minutos
Tempo de Cozedura: 15 Minutos
Pronto em: 30 Minutos

Ingredientes:

Calda de amoras:

- 1 chávena de [amoras](#) frescas ou congeladas
- 1 colher de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de Triple Sec

Curd de limão:

- 1/3 chávena de sumo de limão
- 2 [ovos](#) e 1 gema
- 1/2 chávena de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de [natas](#) batidas

Mousse de limão:

- Curd de limão
- 1 pacote de natas
- 125 g de [queijo](#) creme
- 2 colheres de sopa de açúcar

Preparação:

Passo 1: Levar os ingredientes para a calda a lume brando, até que se obtenha uma calda de amoras.

Usar ainda quente para embeber Palitos la Reine e colocar no fundo de uma tacinha.

Reservar.

Passo 2: Preparar o curd: Levar o sumo de limão ao lume até ferver.

Entretanto bater ligeiramente os ovos e a gema com o açúcar. Juntar um pouco do sumo de limão já fervido e mexer.

Juntar esta mistura ao sumo de limão e levar ao lume até engrossar.

Retirar do lume, colocar a manteiga cortada em quadrados e as natas e misturar. Deixar arrefecer.

Passo 3: Bater as natas com o açúcar até ficarem montadas. untar o queijo creme, bater mais um pouco. Juntar esta mistura a pouco-e-pouco ao curd.

Colocar esta mousse sobre os palitos.

Passo 4: Servir bem fresco, decorado com amoras.

São Paulo, SP, 28 Fevereiro de 2017

Mkmouse