

FEIJOADA FÁCIL E LIGHT

Cozinha pratica do Souki - Receita de Thiago Souki

<http://www.cozinhapratica.com/>



Ingredientes

No total, usa-se 1 kg de Carne variada , natural, defumada ou salgada.

Pode-se usar outros tipos de carne como: pezinho, focinho, rabinho, costelinha de porco - mas estas são muito gordurosas e o objetivo aqui, é evitar muita gordura

Vamos usar 1 kg de carne, para ½ kg de feijão preto.

Neste caso, esse kg, fica assim distribuído:

- 200 g de bacon **defumado**
- 300 g de carne seca
- 250 g de linguiça **paio**
- 250 g de lombo suíno **defumado**
- ½ kg de feijão preto (deixar de molho num litro de água, por 1 hora - enquanto a gente pica as coisas, tira o sal da carne e prepara tudo)
- 1 cebola média
- 5 a 8 dentes de alho (depende do tamanho)
- Cheiro verde: cebolinha, salsinha e folha de louro (a folha de louro pode ser fresca, seca ou em pó, mas não pode faltar - colocar até 3 no máximo, para não ficar forte demais)
- além do litro de água no qual o feijão já está de molho, usar mais 1 litro de água.
- sal a gosto.

Para tirar o sal da carne salgada, coloca-se a carne que tiver gordura numa panela, enche-se de água e leva-se ao fogo até ferver.

Depois, escorre-se a água e enxagua-se a carne.

Fazemos esse processo pelo menos, 3 vezes, ou até tirar o excesso de sal e um pouco da gordura.

Não usar muita carne defumada, senão, a feijoada fica com gosto muito forte, no máximo, só dois tipos: no caso, o bacon e o lombo.

Usar dois litros de água.

Um litro, que já está no feijão de molho, mais um litro, para acrescentar, na hora de cozinhar.

Modo de Fazer

Colocar as carnes duras (a carne seca, o bacon), o feijão e a água, na panela de pressão, com o alho.

Sempre deve-se colocar as carnes que tiverem pele ou forem mais duras, na panela de pressão. (quem for usar o focinho, o rabinho, o pezinho, também os coloca na panela de pressão).

Se usar o louro seco, colocar na panela de pressão.

Se usar o louro fresco, não colocar ainda.

O alho é o único tempero que vai na panela de pressão (colocá-los inteiros)

Colocar o feijão com a água do mesmo, na panela e acrescentar o outro litro de água

Colocar a panela no fogo alto por 40 minutos (não é a partir do momento que dá pressão e começa a girar, mas sim do momento em que se coloca sobre o fogo).

Após os 40 minutos, desligar o fogo e tirar a panela.

Esperar a pressão sair para então abrir.

Conferir se o feijão está cozido.

Deixar a panela aberta.

Pegar outra panela, comum, colocar um pouco de azeite de oliva (2 colheres, ou óleo), para refogar a cebola, deixando-a dourar. (pica somente o louro fresco, quem for usar o louro fresco).

Colocar aquelas carnes que não foram para a panela de pressão - o lombo defumado e o paio (mais o louro fresco - quem for usá-lo).

Deixar dourar um pouco as carnes e enquanto isso, picar o restante: a cebolinha e a salsinha.

Ir colocando aí, o resto da feijoada, que estava na panela de pressão.

Colocar sal a gosto, lembrando que as carnes continuam liberando sal.

Colocar um pouco de pimenta do reino.

Abaixar o fogo para "fogo médio" e deixe cozinhar entre 20 e 30 minutos, em intervalos de 7 minutos, deve-se mexer devagar e verificar se o caldo não secou.

- Enquanto a feijoada cozinha, preparar uma couve para acompanhar:
- Deixar fritar numa frigideira, uma colher (de sopa) de manteiga)
- Usar couve-manteiga fatiada bem fininha
- refogar até a couve ficar mais escurinha.
- Colocar sal.

Sempre refogar na hora de servir.

Na hora de servir, também, é que colocamos a salsinha e a cebolinha na feijoada, misturando rapidamente; por fim, provar para conferir o sal.

Servir com: arroz, farofa e torresmo.



FAROFA

Ingredientes

- 3 colheres (de sopa) de manteiga com sal
- 3 copos (americanos) de farinha de mandioca já torrada (1 copo de farinha, para cada colher de manteiga)
- Cheiro verde a gosto
- sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

- derreter a manteiga numa frigideira
- Quando a manteiga estiver espumando ir colocando a farinha e ir mexendo, abaixando o fogo para não queimar a farinha.

- Ir desmanchando as pelotinhas que vão surgindo na farinha, acrescentar um pouquinho de sal.
- Acrescentar um pouquinho de pimenta do reino.
- Continuar mexendo durante uns cinco minutinhos mais.
- Quando começar a escurecer no fundo, desligar.
- Acrescentar o cheiro verde.

TORRESMO - (Para 1 Kg de toucinho)

- barriga com carne e pele, com 1cm de altura, cortada em cubinhos de +/- 1cm.
- óleo (1 copo)
- 1 colher (chá) de sal
- pimenta do reino

Depois de cortado, salgar e colocar a pimenta.

Deixar descansar por uns 15 minutinhos para incorporar o sal e a pimenta.

Numa panela, com tampa, jogar o óleo e o toucinho, com o óleo frio.

Isso, para o óleo ir esquentando devagar e o toucinho ir soltando sua gordura, para ficar depois, bem sequinho.

Ir mexendo para um torresmo não grudar nos outros.

Quando começa a ficar mais durinho, tampar e abaixar o fogo.

Então, a cada 5 ou 8 minutos, dar uma mexida.

Leva aproximadamente, 25 minutos.

Muito cuidado, pois espirra muito.

Quando quero o torresmo pré frito (para congelar), ele tem que estar amarelinho.

Desligar o fogo esfriar.

Dividir em porções (com saquinho de plástico de cozinha) dá para umas duas a três porções.

Coloca-se o saquinho dentro de um copo e vai-se colocando os pré torresmos dentro, com a gordura que soltou na panela, para usá-la na próxima fritura, guardar no congelador ou, na geladeira se for usar no dia seguinte.

Se quiser fritar e comer na hora, pode - mas o torresmo não ficará tão crocante.

O ideal é fazer em duas vezes, com intervalo mínimo de 12 horas, entre a primeira e a segunda fritura dele.

Para a segunda fritura:

Retirar o pacotinho do congelador e colocar numa panelinha durante uns 10 minutinhos para descongelar, em fogo baixo.

Manter a panela tampada.

Subir o fogo e deixar mais um pouco, de 3 a 5 minutinhos.

Sem desligar o fogo, ir retirando e colocando sobre um prato com papel toalha.

Link;- para o vídeo do Thiago Souki - http://www.youtube.com/watch?v=Rgo3s_6J7WI
este é um vídeo em mp4 com 15m e 48s e 56 MB.

São Paulo, SP, 09 de Janeiro de 2014

Mkmouse