

Pratos Principais | Pratos de Carne

Feijoada

45 min. | Fácil | Moderado | 6 doses

Ingredientes

500 g de feijão vermelho
1 pernil fumado
1 ouvido fumado
1 chispe fumado
1 salpicão
1 molho de grelos
1 cebola
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	1080,1 kcal	54%*
Proteínas	91,1 g	182%*
Lípidos	57,2 g	82%*
Hidratos de Carbono	52,1 g	20%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Comece a preparar a feijoada na véspera, demolhando o feijão numa taça e os fumados noutra.
2. No dia seguinte, escorra o feijão e leve a cozer coberto com água até estar no ponto.
3. Escorra as carnes e coza-as, cobertas com água, até estarem bem tenras (meia hora na panela de pressão). Quando estiverem cozidas, retire, guardando a água da cozedura. Corte tudo em pedacinhos.
4. Num tacho refogue a cebola picada com o azeite. Quando aloirar junte os grelos lavados e cortados em pedaços. Tape o tacho e deixe refogar lentamente, acrescentando alguma água da cozedura dos enchidos.
5. Quando os grelos estiverem quase no ponto, junte as carnes e o feijão e acrescente a calda de cozer os fumados, deixando a feijoada refogar e apurar mais 10 a 15 minutos.

6 Retifique os temperos da feijoada e sirva.