

☐ **Refeição Completa e Saudável: Feijão, Arroz, Refogado de Legumes e Salada Fresca**

Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes!

☐ **Ingredientes Identificados:**

- Feijão preto - cozido
- Arroz - cozido
- Abobrinha - fresca, picada
- Berinjela - fresca, picada
- Tomate - fresco, picado
- Pepino - fresco, picado
- Alface - fresca
- Gergelim preto - para temperar/decorar

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

☐ **Ingredientes da Receita (para 4 pessoa/pessoas):**

- 2 xícaras de feijão preto cozido (já pronto)
- 3 xícaras de arroz branco cozido (já pronto)
- 1 abobrinha média, picada em rodela ou cubos
- 1 berinjela média, picada em cubos
- 2 tomates médios, picados (um para o refogado, um para a salada)
- 1 pepino médio, picado em rodela ou cubos
- 1 pé de alface, lavado e picado
- 1 colher de chá de gergelim preto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/2 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, amassados
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Vinagre ou suco de limão a gosto (para a salada)

▣ *Adicionei alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

▣▣ Modo de Preparo:

Comece aquecendo o arroz e o feijão cozidos. Você pode fazer isso em panelas separadas no fogão, adicionando um pouco de água ao feijão se necessário para ajustar a consistência. Mantenha-os aquecidos em fogo baixo.

Para o refogado de legumes: Em uma panela ou frigideira grande, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida, por cerca de 3-4 minutos.

Acrescente o alho amassado e refogue por mais 1 minuto, tomando cuidado para não queimar.

Adicione a berinjela picada à panela e refogue por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até começar a amolecer.

Em seguida, adicione a abobrinha e metade do tomate picado. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Cozinhe por mais 8-10 minutos, ou até que os legumes estejam macios, mas ainda com um pouco de textura. Se necessário, adicione um pouquinho de água para não grudar no fundo.

Para a salada: Em uma tigela grande, combine a alface lavada e picada, o pepino picado e a outra metade do tomate picado.

Tempere a salada com azeite, vinagre ou suco de limão, e sal a gosto. Misture bem e finalize polvilhando o gergelim preto por cima.

Para montar o prato: Sirva uma porção generosa de arroz e feijão, adicione uma porção do refogado de legumes e finalize com uma porção da salada fresca ao lado.

▣ Tempo de Preparo

Até 1 hora minutos

▣ Rendimento

Serve 4 pessoa/pessoas

▣ Equipamentos

Você vai usar: Fogão

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

□ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver berinjela, pode usar pimentão verde ou amarelo - mesma função no refogado e perfil de sabor complementar.

Para uma versão mais leve do refogado, cozinhe os legumes no vapor antes de refogar rapidamente com o azeite, cebola e alho.

Para intensificar o sabor do feijão, você pode refogar um pouco de bacon ou linguiça antes de adicioná-lo à panela.

□ *Dica do Chef:* Prepare o refogado de legumes com um dia de antecedência para otimizar seu tempo. Ele fica ainda mais saboroso no dia seguinte! Guarde em um recipiente hermético na geladeira.