

## ▣ Prato Feito Brasileiro: Sabor Caseiro e Completo

*Uma receita que celebra a harmonia e o conforto da culinária brasileira tradicional!*

### ▣ Ingredientes Identificados:

- Arroz branco - cozido, com ervas frescas
- Feijão preto - cozido e temperado
- Carne branca - pedaço cozido (possivelmente frango ou lombo de porco)
- Legumes variados - refogados (abobrinha, cenoura, cebola)
- Farofa - de farinha de mandioca
- Salsinha fresca - picada, para guarnição
- Alho-poró ou cebolinha - picado, misturado ao arroz

▣ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa e nutritiva!*

### ▣ Ingredientes da Receita (para 3 pessoas):

---

2 xícaras de arroz branco  
1/2 xícara de alho-poró ou cebolinha picado  
1/2 maço de salsinha fresca picada  
2 xícaras de feijão preto cozido (ou 1 xícara de feijão cru para cozinhar)  
300g de peito de frango (ou lombo de porco)  
1 abobrinha média  
1 cenoura média  
1 cebola média  
1 xícara de farinha de mandioca torrada (ou crua para torrar)  
2 dentes de alho  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
Óleo vegetal ou azeite a gosto  
Folha de louro (opcional, para o feijão)

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

## ☐☐ Modo de Preparo:

---

Preparo adaptado ao seu nível: Sei cozinhar

**Para o Feijão Preto:** Se estiver usando feijão cru, lave e deixe de molho por pelo menos 4 horas (idealmente da noite para o dia). Descarte a água do molho, cozinhe na panela de pressão com água fresca, folha de louro e um pouco de sal por cerca de 30-40 minutos após pegar pressão. Em uma panela separada, refogue 1 dente de alho picado e metade da cebola picada em um fio de óleo. Adicione o feijão cozido (com o caldo) e cozinhe em fogo baixo até engrossar levemente, ajustando o sal e a pimenta-do-reino.

**Para a Carne Branca Cozida:** Em uma panela, coloque o peito de frango (ou lombo de porco) com água suficiente para cobrir, metade da cebola restante picada, 1 dente de alho amassado, sal e pimenta-do-reino. Cozinhe em fogo médio até a carne ficar macia e cozida por completo. Retire a carne, descarte o líquido (ou reserve para outro uso) e corte em pedaços grossos ou desfie levemente. Mantenha aquecido.

**Para o Arroz Branco com Ervas:** Lave o arroz e escorra bem. Em uma panela, aqueça um fio de óleo, refogue o alho-poró (ou cebolinha) por 1 minuto. Adicione o arroz e refogue por mais 2 minutos. Acrescente 3 xícaras de água fervente e sal a gosto. Cozinhe em fogo baixo com a panela semi-tampada até a água secar e o arroz ficar macio. Desligue o fogo, adicione metade da salsinha picada, tampe a panela e deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

**Para o Refogado de Legumes:** Lave e pique a abobrinha, a cenoura e a cebola restante em cubos pequenos. Em uma frigideira grande, aqueça um fio de azeite. Refogue a cebola até ficar transparente. Adicione a cenoura e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente. Acrescente a abobrinha e tempere com sal e pimenta-do-reino. Cozinhe até os legumes ficarem macios, mas ainda com uma leve crocância.

**Para a Farofa:** Em uma frigideira, aqueça um fio de óleo ou uma colher de sopa de manteiga. Adicione a farinha de mandioca e torre em fogo médio, mexendo sempre, até ficar levemente dourada e crocante. Tempere com uma pitada de sal.

**Montagem do Prato:** Em pratos individuais, coloque uma porção generosa de arroz, ao lado o feijão preto, o refogado de legumes e os pedaços da carne cozida. Finalize com a farofa por cima do feijão ou da carne e salpique a salsinha fresca restante sobre o arroz. Sirva imediatamente.

## ☐ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

## ☐ Rendimento

Serve 3 pessoas

## ☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Panela de Pressão (opcional, para o feijão), Panelas diversas, Frigideira

## ⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

## 📌 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver alho-poró ou cebolinha, pode usar um pouco de cebola roxa picada bem fininha para o arroz.

Para versão mais leve: Cozinhe a carne sem adição de gordura e use menos óleo no refogado de legumes e na farofa.

Para intensificar o sabor do feijão: Adicione um pedaço de bacon ou linguiça calabresa picada ao refogado do feijão.

Se não tiver abobrinha e cenoura, outros legumes como chuchu, vagem ou brócolis podem ser usados no refogado.

Para uma farofa mais rica: Adicione ovos mexidos ou bacon frito e picado à farofa.

📌 *Dica do Chef:* Para agilizar o preparo, cozinhe o feijão e a carne com antecedência. Eles podem ser guardados na geladeira por até 3 dias. Assim, no dia da refeição, você só precisará preparar o arroz e o refogado de legumes, montando o prato em minutos!