

BRASIL_FEIJAO VEGETAL CON GAJOS DE NARANJA



Ingredientes para 4 personas

- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 2 hojas de Laurel
- 1 cucharada de Perejil
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra
- 1 Naranja
- 250 gramos de feijao rojo
- 1 Cebolla
- 2 cucharadas de Pimentón
- 1 Calabacín
- 2 dientes de Ajo
- 4 cucharadas (de Aceite de girasol
- 2 Tomate cortado a dados, pelado y sin pepitas

Preparación

- 1) Dejar el feijão en remojo en la víspera, en bastante agua. Escurrirlo y cocerlo en abundante agua durante 25 min. Una alternativa es comprar los feijao (alubias, frijoles o porotos es lo mismo) cocidos y ahorrarnos este paso.
- 2) Cortar todos los vegetales en cubos pequeños y rehogarlos con el aceite vegetal, las hojas de laurel y el pimentón dulce, hasta conseguir un sofrito bien jugoso, añadir esta base a los feijao que se están cociendo en la otra olla.
- 3) Seguir cociendo hasta que los feijao estén al punto, tiernos.
- 4) Rectificar de sal y pimienta y por último añadir perejil picado.
- 5) Servir con gajos de naranja pelada, sin piel y sin semillas y couve cocida. La feijoada es un plato tradicional brasileño a base de alubias.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 332,81 Kcal.; Proteínas: 16,59 g; Hidratos de carbono: 33,88 g; Grasas: 11,10 g;

Comentario gastronómico

Podemos acompañar este plato con faroja tostada en aceite de oliva y ajo tostado.