

Feijão-frade assado lentamente com ervas defumadas ao estilo sulista

Feijão-frade macio cozido com ervas aromáticas e um toque de defumado cria um prato reconfortante que ajuda a controlar o açúcar no sangue, rico em fibras e proteína vegetal.

Preparação: 5 min

Cozedura: 80 min

Total: 85 min

Porções: 6

GL 5.6 / GI 36

Ingredientes

Low GI legume, excellent for blood sugar control feijão-frade seco

Adds umami without added sugars caldo vegetal em pó

sal marinho fino

Capsaicin may support metabolism molho tabasco

salsa seca

Adds depth without sugar páprica defumada

Anti-inflammatory herb tomilho seco

Rich in antioxidants orégano seco

pimenta-do-reino moída na hora

Provides smoky flavor without processed meats fumaca líquida

logifoodcoach.com/recipes/feijao-frade-assado-lentamente-com-ervas-defumadas-ao-estilo-sulista

Optional garnish, adds fresh flavor cebolinha fresca picada

Instruções

Step 1

Posicione uma grade do forno no centro e preaqueça seu forno a 150°C. Esta temperatura baixa garante que o feijão-frade cozinhe suavemente e uniformemente, desenvolvendo um interior cremoso sem estourar.

Step 2

Lave bem o feijão-frade seco numa peneira de malha fina sob água corrente fria, removendo qualquer detrito ou grãos danificados. Escorra bem e transfira para uma panela de ferro ou panela pesada própria para forno de 3 litros com tampa bem ajustada.

Step 3

Adicione o caldo vegetal em pó, sal, molho tabasco, salsa seca, páprica defumada, tomilho seco, orégano seco, pimenta-do-reino e fumaça líquida diretamente na panela com o feijão. Mexa para distribuir os temperos uniformemente.

Step 4

Despeje água fria suficiente sobre o feijão temperado para cobri-lo por aproximadamente 5 cm (cerca de 1200ml no total). Mexa mais uma vez para garantir que todos os ingredientes estejam bem combinados. Cubra a panela firmemente com a tampa.

Step 5

Transfira a panela coberta para o forno preaquecido e asse por 75 minutos, ou até que o feijão esteja macio mas ainda mantenha sua forma. Verifique aos 60 minutos — o tempo de cozimento pode variar ligeiramente dependendo da idade do seu feijão seco.

Step 6

Usando luvas de forno grossas, retire cuidadosamente a panela quente do forno e coloque-a sobre uma boca do fogão. Remova a tampa e ajuste a boca para fogo médio.

Step 7

Cozinhe o feijão destampado, mexendo frequentemente com uma colher de pau, por 5-7 minutos até que o líquido de cozimento reduza e engrosse num molho saboroso e ligeiramente cremoso que cubra o feijão. Tenha cuidado para não deixar grudar no fundo.

Step 8

Prove e ajuste o tempero se necessário com sal adicional ou molho picante. Sirva quente em tigelas rasas, com cada porção fornecendo aproximadamente 3/4 de xícara de feijão. Decore com cebolinha fresca picada se desejar. Para controle ideal do açúcar no sangue, combine com uma porção generosa de folhas verdes ou vegetais não amiláceos.