

# Feijão Chili



Feijão Chili

A comida mexicana é deliciosa e apimentada. Quando os conquistadores espanhóis chegaram à antiga Cidade do México (Tenochtitlán), descobriram que o povo azteca tinha uma dieta específica: comia pratos baseados em milho como a tortilla mexicana, com algumas ervas, mas geralmente com feijão. De acordo com algumas pesquisas, a mistura de feijões com milho origina um composto de aminoácidos que é bom para a dieta. Mais tarde, os conquistadores adicionaram arroz, carne de vaca e vinho, entre outros produtos. Muita da culinária mexicana atual tem origem em várias misturas de tradições, ingredientes e criatividade. A parte indígena disto e de muitas outros pratos tradicionais é o chili, ou seja as pimentas e pimentões.

E a receita de hoje é super fácil de fazer, além de barata e nutritiva. E a quantidade de pimenta, fica a seu critério.

Experimente esse vulcão de sensações...você vai adorar!!

**Ingredientes:**

- 1/2 kg de feijão carioca
- 1/2 kg de carne moída magra (patinho ou coxão mole)
- 1/2 pimentão vermelho picado sem semente
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho
- 2 Folhas de louro
- 2 colheres de sopa de óleo de soja ou de milho
- 1/2 xícara de salsa e cebolinha picadas
- 1 colher de chá de orégano
- \*1 colher de chá de cominho em pó
- \*1 colher de chá de colorau
- \*1 pimenta dedo de moça picada sem semente
- sal a gosto
- Mussarela ou queijo prato ralado
- 3 tomates picados e temperados com orégano, sal, pimenta e azeite
- 1 pacote de "Doritos"

**\*Dica:** Esses temperos poderão ser substituídos por 2 colheres de sopa de tempero pronto para "Tacos" da "Casa Fiesta" ou de outra marca.

**Modo de fazer:**

### **Primeira etapa:**

1. Coloque o feijão na panela de pressão, cubra com água, adicione 1 dente de alho inteiro sem casca, 1 folha de louro e cozinhe por aproximadamente 20 minutos.
2. Depois de cozido, refogue o feijão em outra panela com 1 colher de óleo, 1/2 cebola picada e 1 dente de alho picado e um pouco de sal.
3. Amasse um pouco o feijão para engrossar o caldo.
4. Reserve.

### **Segunda etapa:**

1. Refogar a carne moída numa panela grande com o restante do óleo, cebola e alho.
2. Adicione o pimentão vermelho, o cheiro verde, a folha de louro, orégano, cominho, pimenta dedo de moça, colorau e sal a gosto. Ou se preferir, adicione no lugar de todos os temperos, o tempero próprio para “Tacos” que você encontra em bons supermercados na sessão de importados. É uma delícia e muito fácil de preparar.

### **Terceira etapa:**

1. Misture o feijão reservado à panela da carne moída e deixe ferver um pouco para pegar gosto.
2. Verifique o sal e pimenta a seu gosto. Lembrando que esse é um prato mexicano e deve ser apimentadinho!

### **Montagem do prato:**

1. Coloque o feijão com a carne no fundo do prato, depois o queijo muçarela ralado, os tomates e finalmente o “Doritos” por cima.
2. Se quiser, coloque alface picada e arroz também entre as

camadas...fica por conta da sua fome o tamanho da montanha do seu prato...rs!!! Delícia!