

INTRODUÇÃO

A feijoada é um dos pratos típicos da culinária brasileira. Pratos similares são encontrados em todo o mundo, como o cassoulet francês, a feijoada à transmontana de Portugal, a fabada asturiana da Espanha. No Brasil, a feijoada é feita da mistura de feijão-preto com vários tipos de carne de suíno e de bovino e embutidos. À mesa, costuma servir-se acompanhada de farofa, arroz branco, couve refogada e laranja fatiada.

Apesar de a feijoada ser um prato bem consumido em todo o Brasil, possui limitações relacionadas ao elevado teor de gordura, principalmente colesterol, o que contraindica o consumo por indivíduos com taxa de colesterol elevada, os quais representam boa parte da população mundial.

Para solucionar o problema, a Embrapa Meio-Norte propõe a utilização de carne com baixo teor de gordura, a carne de caprino, que também possui teor de colesterol inferior a outros tipos de carnes, em substituição à carne de suíno no preparo da feijoada (Tabela 1).

Tabela 1. Composição de carne assada de algumas espécies domésticas (conteúdo por 100g).

Espécie	Caloria	Proteína	Gordura		Ferro (mg)
			(g)	Gordura saturada	
Caprina	122	23	2,6	0,8	3,3
Ovina	235	22	16,0	7,3	1,4
Bovina	245	23	16,0	6,8	2,9
Suína	310	21	24,0	8,7	2,7
Aves	120	21	3,5	1,1	1,5

Fonte: USDA Handbook (1989)

FEIJOADA LIGHT

Ingredientes:

- 1 e ½ kg de feijão-preto
- 500 g de costela de caprino defumada
- 300 g de linguiça de caprino defumada
- 200g de músculo de caprino defumado
- 4 pés de caprino defumados
- 1 rabo de caprino defumado
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (sopa) de alecrim
- 1 colher (sopa) de cominho
- 1 colher (sopa) de pimenta-do-reino moída
- 1 colher (sopa) de corante
- 1 xícara (chá) de vinagre branco
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 2 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparar:

- Deixar o feijão de molho por 3 horas.
- Cozinhar por 20 minutos em uma panela de pressão e reservar.
- Cortar a carne defumada em pedaços pequenos e lavar em água corrente (Figura 1).



Figura 1. Costela defumada (A) e cortada em pedaços (B); pés (C) e rabo de bode defumados (D).

- Cortar a cebola, o tomate, o pimentão e o cheiro-verde em pedaços pequenos. Separar em porções, inclusive o sal e o corante (Figura 2).



Figura 2. Temperos picados e separados em porções.

- Temperar a carne defumada com as ervas e o corante.
- Acrescentar o vinagre e os temperos.
- Aquecer o azeite numa panela de pressão e refogar ½ xícara do cheiro-verde.
- Misturar a carne e deixar cozinhar por 20 minutos, ou até ficar macia.
- Juntar a carne ao feijão reservado e deixar cozinhar até engrossar o caldo.
- Provar o sal, acrescentar o restante do cheiro-verde e deixar cozinhar por mais 5 minutos.
- Servir com arroz branco e farofa.



EQUIPE TÉCNICA

Geraldo Magela Cortes Carvalho
 geraldo@cpamn.embrapa.br
Maria da Conceição Araújo Alves
 mceica@cpamn.embrapa.br
Marcos Jacob de Oliveira Almeida
 mjacob@cpamn.embrapa.br

Fotos: *Marcos Jacob de Oliveira Almeida*

Apoio:



SDR

Solicitação deste documento deve ser feita à:



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
 Centro de Pesquisa Agropecuária do Meio-Norte
 Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
 Av. Duque de Caxias, 5650, Bairro Buenos Aires
 Caixa Postal 01 - 64006-220 - Teresina, PI
 Fone: (86) 3089-9100 - Fax: (86) 3089-9130
 www.cpamn.embrapa.br
 sac@cpamn.embrapa.br*

**Ministério da
 Agricultura, Pecuária
 e Abastecimento**



*Tiragem: 2.000 exemplares
 Teresina, PI - junho, 2010*

FEIJOADA LIGHT À BASE DE CARNE DE CAPRINO DEFUMADA



Meio-Norte