

Título da receita (recipe title): Receita de Abará baiano

Categoria (category): Aves e caça

Serve (guests): 8 convidados

Tempo de preparação (time): 45m

Refeição (meal): Prato principal

Dificuldade (difficulty): Dificuldade média

Características adicionais: Custo médio, Cozido, Receitas do Brasil, Receita tradicional de Bahia

Ingredientes (ingredients): 1 quilograma de feijão fradinho demolido por 1 noite, 100 gramas de camarão seco moído, 100 gramas de cebola ralada, 100 gramas de amendoim e castanha de caju torrados e moídos (fundo misto), 250 mililitros de azeite de dendê, ½ colher de chá de gengibre ralado, folhas de bananeira

Utensílios (utensils): Não informado

Como preparar (how to do it): A culinária baiana é rica em sabores e pratos de influência africana, que queremos dar a conhecer aqui no TudoReceitas.com. Por isso lhe apresentamos esta deliciosa receita de abará baiano, um bolinho de feijão-fradinho moído, semelhante ao acarajé, mas tradicionalmente cozido em folha de bananeira. Confira abaixo os ingredientes e preparo!, Para fazer esta receita de abará passo a passo comece por lavar bem o feijão: coloque-o em uma vasilha grande com água, remexa e tire com uma peneira as cascas que se soltarem. Escorra o feijão e repita até a água sair limpa., De seguida bata o feijão no moinho, para transformar em purê, e depois bata com uma colher de pau, para ficar leve e volumosa., Dica: Também pode bater no liquidificador, adicionando um pouco de água., Acrescente o camarão moído, a cebola, o fundo misto e o gengibre. Misture, adicione azeite de dendê e envolva tudo para obter uma massa homogênea e amarela., O passo seguinte do abará baiano é passar as folhas de banana no fogo, para que fiquem mais flexíveis. Depois enrole porções da massa anterior nas folhas, como se fosse uma pamonha, e coloque a cozinhe no vapor ou em banho-maria, por 40 minutos., Dica: Se cozinhar o abará no vapor, cubra com aparas da folha da bananeira, que ajuda a reter o vapor e a deixar o abará mais úmido., Após o passo anterior, seu abará baiano está pronto! Sirva quente ou frio, puro ou acompanhado de molho de pimenta baiano, camarão seco, caruru, vatapá, caruru e salada simples. Bom apetite!