

Título da receita (recipe title): Receita de Farofa de banana da terra baiana

Categoria (category): Sobremesas

Serve (guests): 2 convidados

Tempo de preparação (time): 15m

Refeição (meal): Acompanhamento

Dificuldade (difficulty): Dificuldade baixa

Características adicionais: Custo econômico, Receita sem lactose, Receita sem glúten, Salteado, Receitas do Brasil

Ingredientes (ingredients): 2 bananas da terra maduras, 2 colheres de sopa de azeite de dendê, 1 colher de sopa de azeite de oliva, ½ cebola picada, ½ pimentão vermelho pequeno picado, ½ pimenta dedo-de-moça picada, 1 xícara de farinha de mandioca torrada, sal e pimenta do reino (a gosto), coentro (a gosto)

Utensílios (utensils): Não informado

Como preparar (how to do it): Se você aprecia uma farofa com sabor picante e ao mesmo tempo com um toque suavemente doce da banana da terra, vai adorar essa receita! Trata-se de uma farofa bem temperada e deliciosa, que tem como ingredientes principais a banana da terra e o azeite de dendê, bem ao jeito baiano!, Nesta receita de farofa com banana não incluiremos nenhuma carne salgada, porque esse prato poderá servir como acompanhamento de peixes assados, ensopados ou com moquecas, que combinam bastante com a banana da terra!, O azeite de dendê, fruto do dendezeiro é um tipo de óleo vegetal muito apreciado na culinária baiana e está presente em diversos pratos típicos, deixando-os com cor, aroma e sabor inconfundíveis! Quanto à banana da terra, é uma fruta rica em vitaminas, ferro, potássio e magnésio e além desses benefícios à nossa saúde, é deliciosa e combina muito bem com pratos doces e salgados!, Vamos aprender a preparar esta deliciosa receita de farofa de banana da terra baiana? Acompanhe todos os detalhes aqui no TudoReceitas através das fotos do passo a passo., Separe todos os ingredientes necessários para preparar a farofa. Dê preferência por bananas da terra maduras, porém ainda firmes, e corte-as em cubinhos., Dica: se quiser um prato mais picante, substitua a pimenta dedo-de-moça por outra com mais grau de picância., Numa frigideira aqueça o azeite de oliva e o azeite de dendê. Adicione a cebola picada, refogando-a um pouco., Acrescente o pimentão vermelho e a pimenta picada ao refogado e deixe fritar um pouco, até murcharem levemente., Dica: se quiser a farofa com um toque picante, mantenha as sementes da pimenta. Caso contrário, retire-as., Acrescente a banana e refogue-a por uns 5 minutos ou até a banana ficar macia e levemente dourada., Neste momento, acrescente a farinha de mandioca e misture delicadamente, envolvendo todos os ingredientes., Dica: se quiser uma farofa com um tom alaranjado mais forte, acrescente mais 1 colher de sopa de azeite de dendê ao refogado, antes de adicionar a farinha., Desligue o fogo e tempere com sal, pimenta

do reino e coentro a gosto., Dica: se quiser, acrescente outros temperos de sua preferência., Sua farofa de banana da terra com azeite de dendê está pronta para você servir! Como viu, é muito fácil e rápida de preparar e fica maravilhosa acompanhando uma moqueca de peixe ou moqueca de frutos do mar, por exemplo., Esperamos que tenha apreciado essa receita de farofa de banana baiana! Escreva em baixo seu comentário e bom apetite!, Procurando mais receitas com banana da terra? Experimente também: