

LÚCIA SUTANA.

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de feijão de corda;
- 2 Xícaras (chá) de arroz;
- 1/2 kg de jabá em pedaços médios;
- 1/2 kg de costelinha de porco defumada, em pedaços médios;
- 1/2 kg de lingüiça calabresa cortada em rodelas;
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa ou óleo;
- 4 folhas de couve cortada bem fininha;
- 3 dentes de alhos amassados;
- 1 cebola picadinha, cheiro verde,
- 1 colher (café) e cominho em pó;
- Pimenta e sal a gosto.



MODO DE PREPARO:

Coloque o feijão de molho de um dia para o outro, cozinhe por 40 minutos sem pressão, ao dente, deixe o jabá de molho para tirar o sal, troque a água umas três vezes.

Na pressão cozinhe o jabá em outra panela cozinhe a costelinha, a lingüiça e escorra. Menos o jabá deixe a água do jabá para usar no baião.

Em uma panela coloque a manteiga de garrafa ou o óleo e frite o alho e a cebola, misture o arroz lavado, o feijão cozido, o jabá com o caldo, a costelinha, a lingüiça, depois tempere com cominho, pimenta a gosto e o sal se precisar. Deixe cozinhar, quando estiver quase seco misture o cheiro verde e a couve. Tampe a panela e deixe secar.

Acompanhamento: Salada de folhas verdes(alface, rúcula e agrião).

BOM APETITE!