

# Feijoana

Feijoana, porquê? Porque esta feijoada não é como a feijoada tradicional. É uma versão apartamento-*friendly* de uma feijoada daquelas mesmo contundentes. Adoro feijoada, mas a minha Mãe não é fã. Por isso, feijoada é daqueles pratos que sempre adorei, mas na clandestinidade, por assim dizer. Não gosto muito de carnes com muita gordura e evito, por motivos de natureza óbvia (saúde), consumir muitos enchidos. Portanto, esta é uma feijoada muito, muito, muito simples, com carnes mais magras, saborosa, mas menos pesada do que a tradicional.

500 g de feijão encarnado  
12 dentes de alho  
1 ramo de salsa  
1,5 l de água (pelo menos)  
2 bons peitos de frango  
300 g de carne de vaca (escolhi lombo)  
300 g de carne de porco (escolhi lombo)  
1 chouriço  
2 cebolas  
1 colher de sopa de pimentão-doce  
1 tira de toucinho branco salgado  
2 folhas de louro  
2 tomates (cortados em cubos)  
4 cenouras (cortadas em rodelas ou cubos)  
1 nabo (cortado em cubos)  
1 couve-lombarda pequena (cortada de forma grosseira)  
Azeite q.b.  
Sal q.b.

Demolhe o feijão durante, pelo menos, 24 horas e, depois de demolhado, escorra-o. Junte 6 dentes de alho e a salsa e leve a cozer em lume brando em, pelo menos, 1,5 l de água durante 1 hora após levantar fervura. Adicione sal, se gostar.

Arranje as carnes (neste caso, como escolhi carnes magras, apenas tratei de as cortar aos cubos), corte o chouriço em rodelas e leve também a cozer durante, pelo menos, 1 hora. Adicione sal, se gostar.

Reserve os caldos das cozeduras do feijão e das carnes. Num tacho grande, refogue as cebolas cortadas em cubos e os restantes 6 dentes de alho com uma boa quantidade de azeite.

Quando estiver a ficar tudo lourinho, junte o pimentão-doce, o toucinho, o louro e 2 ou 3 rodelas de chouriço, e deixe até que comece tudo a ganhar forma.

Adicione o tomate, envolva e junte 1 concha do caldo da cozedura das carnes. Deixe levantar fervura e conte 5 minutos.

Adicione a cenoura, o nabo e a couve, regue com mais 2 conchas de caldo da carne e outras 2 de caldo de feijão, tape o tacho e deixe levantar fervura.

Acrescente agora à mistura as carnes e o seu caldo, envolvendo bem. Tape o tacho, deixe levantar novamente fervura e conte mais 5 minutos.

Junte o feijão e o caldo da sua cozedura, envolva, volte a tapar o tacho e deixe cozinhar em lume brando durante mais 20 minutos.

Acompanhe com arroz branco.