



# Receita de Pabellón criollo

Por Maria Clara

## Ingredientes

### Carne desfiada

- 500g de carne de vitela
- 2 cebolas médias
- Pimentões (verde e vermelho)
- 3 dentes de alho
- 2 tomates grandes bem maduros
- Pimentão doce
- Azeite, sal, louro, pimenta preta

### Feijão preto

- 500g de feijão preto
- 2 cebolas médias

- Pimentão vermelho
- 2 dentes de alho
- Pimentão doce
- Cominhos
- 200g de chouriço, bacon ou carne defumada

## **Arroz branco**

- 1 copo de arroz
- 2 copos de água
- Azeite
- Sal

## **Modo de preparo**

### **Carne desfiada**

- Corte a peça de carne em tiras com 10 cm de largura.
- Depois cozinhe-a numa panela com: água temperada de sal, louro e pimenta.
- Depois deixe ferver até estar cozida.
- Escorra a carne e deixar arrefecer.

- Depois de fria, desfie a carne com os dedos em fios finos.
- Corte os restantes ingredientes em cubinhos.
- Refogue a cebola, os pimentos, junte o tomate e deixe refogar uns minutos.
- Adicione a carne deixe refogar até formar um molho.
- Se necessário retifique os temperos.

## **Feijão preto**

- Num tacho coloque o feijão, tempere de sal e junte a carne, chouriço e bacon.
- Faça um refogado com a cebola, o alho, o pimentão, pimentão doce, sal e uma pitada de cominhos.
- Junte o refogado ao feijão, mexa e tampe até que a água desapareça, mas não por completo.
- Por fim deixe repousar uns minutos antes de servir.

## **Arroz**

- Lave bem o arroz.
- Numa panela deite azeite, sal e alho e deixe refogar.
- Junte o arroz e vá mexendo, quando estiver frito junte a água.

- Deixe cozinhar até secar a água.
- No final sirva tudo no mesmo prato.

## Salgados