

Aprenda a fazer a feijoada light de bode do Festival da Uva

Embrapa prepara feijoada light para degustação na abertura do festival. _____ Francisco Leal

Funcionários da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária(Embrapa) estão desde a manhã desta quinta-feira (12) trabalhando no preparo de uma feijoada light à base de caprinos para ser servida na abertura do 3º Festival da Uva de São João do Piauí, na sexta-feira à tarde.

Liderados pela assistente Conceição Alves, os cozinheiros estão trabalhando na Unidade de Processamento de Carnes de Caprinos e Ovinos, um frigorífico-escola que a Embrapa mantém em sua fazenda experimental de São João do Piauí, onde também são realizadas pesquisas com frutas exóticas e gado pé duro.

“A feijoada de bode tem menos gordura e menos colesterol. É mais saudável”, garante Conceição Alves, que trabalha em Teresina, mas sempre que há demanda, ministra cursos de culinária em São João do Piauí. Inaugurado em 2009, o frigorífico-escola atende criadores de toda a região.

A Unidade de Beneficiamento de Caprinos e Ovinos de São João do Piauí faz parte do projeto de melhoria da caprinocultura no semiárido piauiense, projeto executado pela Embrapa, Governo do Estado e Companhia de Desenvolvimento dos Vales do São Francisco e do Parnaíba (Codevasf). O frigorífico-escola tem como objetivo transferir tecnologia de beneficiamento de carnes de caprinos e ovinos, cortes especiais, defumados, almôndegas, linguça, hambúrgueres e miúdos embalados a vácuo. Ele tem capacidade para abater até 30 animais por dia.

Veja a receita:

Feijoada light de bode

Ingredientes:

- 1 e ½ Kg de feijão-preto;
- 500g de costela defumada;
- 300g de linguça de caprino defumada;
- 200g de músculo de caprino defumado;
- 4 pés de caprino defumados;
- 1 rabo de caprino defumado;
- 1 colher (sopa) de orégano;
- 1 colher (sopa) alecrim;
- 1 colher (sopa) de cominho;
- 1 colher (sopa) de pimenta do reino moída
- 1 colher (sopa) de corante;
- 1 xícara (chá) de vinagre branco;
- 1 tomate;
- 1 cebola;
- 1 pimentão;
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde;
- 1 colher (sopa) de azeite.

Modo de preparar:

Deixe o feijão-preto de molho por três horas, cozinhar por 20 minutos em panela de pressão e reservar. Cotar a carne defumada em pedaços pequenos e levar em água corrente.

Cortar em pedaços pequenos a cebola, o pimentão, o tomate e o cheiro verde, reserve-os separadamente.

Use os temperos e as ervas para preparar a carne e acrescente o vinagre;

Aqueça o azeite em uma panela de pressão e refogue o ½ cheiro-verde.

Misture com a carne e deixe cozinhar até ficar macia (20 minutos);

Junte a carne com feijão e deixe cozinhar até o caldo ficar grosso e o feijão amolecer, prove o sal, acrescente o restante do cheiro-verde e deixe cozinhar por 5 minutos.



Feijoada de carneiro em São João do Piauí (Foto:Francisco Leal)





cinema



A PEDRA É O FIM DO CAMINHO

O crack destrói o cérebro e compromete toda a saúde do indivíduo. Em muitos casos, basta fazer uso do crack uma vez para ficar dependente. Em uma semana, alguns perdem mais de dez quilos de peso, abandonam os estudos e o trabalho, entram para o crime ou para a prostituição e desestruturam a família. **Um em cada três usuários morre em até cinco anos.**

SÓ EXISTE UM MEIO DE FICAR LIVRE DO CRACK: NUNCA EXPERIMENTE



CÂMARA
DE ENFRENTAMENTO
AO CRACK
E OUTRAS DROGAS

