# Feijão Chili

Feijão Chili

A comida mexicana é deliciosa e apimentada. Quando os conquistadores espanhóis chegaram à antiga Cidade do México (Tenochtitlán), descobriram que o povo azteca tinha uma dieta específica: comia pratos baseados em milho como a tortilla mexicana, com algumas ervas, mas geralmente com feijão. De acordo com algumas pesquisas, a mistura de feijões com milho origina um composto de aminoácidos que é bom para a dieta. Mais tarde, os conquistadores adicionaram arroz, carne de vaca e vinho, entre outros produtos. Muita da culinária mexicana atual tem origem em várias misturas de tradições, ingredientes e criatividade. A parte indígena disto e de muitas outros pratos tradicionais é o chili, ou seja as pimentas e pimentões.

E a receita de hoje é super fácil de fazer, além de barata e nutritiva. E a quantidade de pimenta, fica a seu critério.

Experimente esse vulcão de sensações…você vai adorar!!

**Ingredientes:**

– 1/2 kg de feijão carioca

– 1/2 kg de carne moída magra (patinho ou coxão mole)

– 1/2 pimentão vermelho picado sem semente

– 1 cebola picada

– 4 dentes de alho

– 2 Folhas de louro

– 2 colheres de sopa de óleo de soja ou de milho

– 1/2 xícara de salsinha e cebolinha picadas

– 1 colher de chá de orégano

– *1 colher de chá de cominho em pó

– *1 colher de chá de colorau

– *1 pimenta dedo de moça picada sem semente

– sal a gosto

– Mussarela ou queijo prato ralado

– 3 tomates picados e temperados com orégano, sal, pimenta e azeite

– 1 pacote de “Doritos”

***Dica:** Esses temperos poderão ser substituídos por 2 colheres de sopa de tempero pronto para “Tacos” da “Casa Fiesta” ou de outra marca.

**Modo de fazer:**

**Primeira etapa:**

1. Coloque o feijão na panela de pressão, cubra com água, adicione 1 dente de alho inteiro sem casca, 1 folha de louro e cozinhe por aproximadamente 20 minutos.

2. Depois de cozido, refogue o feijão em outra panela com 1 colher de óleo, 1/2 cebola picada e 1 dente de alho picado e um pouco de sal.

3. Amasse um pouco o feijão para engrossar o caldo.

4. Reserve.

**Segunda etapa:**

1. Refogar a carne moída numa panela grande com o restante do óleo, cebola e alho.

2. Adicione o pimentão vermelho, o cheiro verde, a folha de louro, orégano, cominho, pimenta dedo de moça, colorau e sal a gosto. Ou se preferir, adicione no lugar de todos os temperos, o tempero próprio para “Tacos” que você encontra em bons supermercados na sessão de importados. É uma delícia e muito fácil de preparar.

**Terceira etapa:**

1. Misture o feijão reservado à panela da carne moída e deixe ferver um pouco para pegar gosto.

2. Verifique o sal e pimenta a seu gosto. Lembrando que esse é um prato mexicano e deve ser apimentadinho!

**Montagem do prato:**

1. Coloque o feijão com a carne no fundo do prato, depois o queijo muçarela ralado, os tomates e finalmente o “Doritos” por cima.

2. Se quiser, coloque alface picada e arroz também entre as

camadas…fica por conta da sua fome o tamanho da montanha do seu prato…rs!!! Delícia!