



Feijoada de fim de semana **DA RÊ**

um guia completo para boas
memórias com a família e
amigos

Olá!

Obrigado por baixar nosso e-book!

Ele é fruto de muito esforço e dedicação, feito a muitas mãos e com muito carinho. Esperamos que, agora, ele possa te ajudar a criar memórias incríveis com as pessoas que você ama.

Na **Bite**, acreditamos que a cozinha **é onde formamos os laços mais fortes**. É ao redor da mesa que vemos a nossa família todos os dias, é segurando o garfo e a faca que rimos com nossos amigos, é cozinhando que criamos memórias que vão durar para sempre.

Eu sou a Renata, mas pode me chamar de Rê. Trabalhei por 25 anos como executiva até decidir abrir o coração para um sonho. Foi pensando na minha infância, com os meus pais, que lembrei dos bons momentos que tínhamos à mesa, e foi na gastronomia que me reencontrei e recuperei a minha história. Minha mãe sempre chamou a cozinha de “oficina de criação do amor”, e hoje eu entendo o porquê.

Depois de dois anos estudando na **Accademia Gastronômica**, em 2018 nasceu a Bite, com a missão de oferecer para todos que apreciam a culinária e a comida feita em casa, o incrível mundo da gastronomia por meio de **receitas, dicas e meus momentos de reflexão**.

Nossa principal função é, através de uma curadoria extremamente dedicada, encontrar as melhores receitas e dicas gastronômicas acessíveis para você que também é amante da culinária.

Nossa missão é transformar a rotina gastronômica de cada pessoa em uma experiência original, conectando **saúde e excelência** através de produtos, ingredientes, receitas e dicas que sejam capazes de transmitir a emoção de cada sabor associado a um momento especial.

Neste e-book, vamos te dar todos os passos para fazer uma **feijoada completa** – dos feijões à farofa, da pimenta ao arroz. São **onze receitas** que vão conquistar a sua família e os seus amigos, te ajudando a fazer o que mais gostamos de fazer ao redor da mesa: criar memórias inesquecíveis com as pessoas que amamos. Espero que você possa criar muitas memórias com essas receitas, e não se esqueça de registrar e marcar **@bite_oficial** para eu acompanhar também.

Com muito amor, da minha família para a sua, Rê.



Para nós da **Bite**, uma feijoada de final de semana é muito mais do que “só” uma feijoada. Para termos uma experiência completa de encher os olhos e dar água na boca, precisamos também de entradinhas, acompanhamentos e uma sobremesa para fechar com chave de ouro.

Neste e-book, você encontra as seguintes receitas:

Feijoada



pg. 04

Arroz soltinho



pg. 05

Farofa de bacon



pg. 06

Couve com alho



pg. 07

Caldinho de feijão



pg. 08

Vinagrete de tomate



pg. 09

Vinagrete de pimenta



pg. 10

Pasta de pimenta



pg. 11

Banana à milanesa



pg. 12

Pimenta com salsinha



pg. 13

Sobremesa



pg. 14

DICA DA RÊ



Se você quiser mudar alguma dessas receitas, trocar um prato ou se aventurar mais na cozinha, não deixe de seguir o nosso Instagram **@bite_oficial**. Mais do que seguir uma receita, cozinhar é um ato de **experimentar, testar, inovar**. Não queremos ditar um caminho que você deve seguir, e sim te dar possibilidades, orientações sobre onde ir – mas sempre respeitando a sua autonomia. **Vamos nos aventurar juntos?**

1.

Feijoada

Vamos começar pelo carro-chefe.

A **feijoada** é um prato *brasileiríssimo*, inspirado em pratos europeus, mas criado inteiramente por aqui.

Existem muitas versões deste prato tão amado e apreciado, e aqui eu compartilho a minha com vocês.



INGREDIENTES

- 1 kg de feijão preto
- 4 folhas de louro
- 1 pimenta dedo de moça inteira
- 1 colher (chá) de molho de pimenta (opcional)
- 6 a 7 litros de água filtrada
- 1 colher (chá) de cominho
- 15 dentes grandes de alho picadinho
- 800g de carne seca light
- 250g de bacon em cubos pequenos
- 600g de costela suína defumada
- 600g de rabo
- 300g de lombo defumado
- 400g linguiça defumada
- 200g de paio
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Deixe o feijão de molho por 12 horas
- Dessalgue a carne seca*
- Sele o rabo no azeite e reserve
- Refogue o bacon em uma panela alta
- Adicione o alho e mexa por 2 minutos
- Adicione os temperos
- Adicione o feijão cru
- Adicione a água (de 3 a 4 litros, e junte o resto aos poucos)
- Adicione o louro
- Junte a carne seca, a costelinha e o rabo com osso
- Deixe ferver em fogo baixo por 2 horas
- Acrescente o paio e a linguiça defumada inteiros
- Deixe ferver por 1 hora e 30 minutos
- Retire e fatie o paio e a linguiça
- Volte para a panela e ferva por mais 1 hora
- Experimente e acerte os temperos
- Veja o ponto do feijão**
- E está pronto!

* Deixe submerso na água dentro da geladeira por 24 horas, trocando a água de 4 em 4 horas. Se necessário, ferva a carne seca em água por 10 minutos para tirar o excesso de sal e dispense essa água no final

** Qual é o ponto certo? Aquele que você gosta!

2.

Arroz

Um bom **arroz soltinho** é a base para qualquer refeição brasileira, e a feijoada não é exceção.

Aqui eu apresento a minha receita para vocês, mas lembre-se: ela é um guia, e não uma ordem. O ponto certo do arroz é aquele que **você** gosta!

INGREDIENTES

- 3 xícaras de arroz arbóreo
- 6 xícaras de água fervente
- Azeite
- 3 dentes de alho bem picadinho
- Sal

MODO DE PREPARO

- Coloque o azeite em uma panela alta
- Refogue o alho
- Coloque o arroz e refogue por alguns minutos
- Adicione a água e deixe a tampa semiaberta
- Quando secar a água, desligue o fogo e feche a tampa
- Deixe o arroz descansando por 5 min e sirva imediatamente

DICA DA RÊ



Não se esqueça de conferir os nossos Reels no Instagram. Lá temos várias receitas simples e rápidas para ajudar no seu dia a dia!



3.

Farofa de bacon

Uma feijoada não fica completa sem a farofa, né? Essa é a **minha receita favorita**, que uso tanto na feijoada quanto em outros pratos.



INGREDIENTES

- 200g de bacon em cubos
- 70g de manteiga
- 6 dentes de alho
- Azeite
- 300g de farinha de mandioca biju flocada*
- 1 cebola grande
- 10 ramos de salsinha bem picada
- Sal e pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO

- Esquente bem uma frigideira e adicione o bacon
- Deixe dourar e, quando estiver no ponto, dispense a gordura do bacon
- Adicione o alho ao bacon e refogue
- Quando terminar, reserve
- Coloque um fio de azeite na mesma frigideira e caramelize a cebola (deixe ela amarronzada)
- Adicione a manteiga e, quando ela derreter e espumar, junte a farinha flocada
- Retorne o bacon com alho à frigideira
- Tempere com sal e pimenta do reino
- Quando a farinha estiver crocante, desligue o fogo e finalize com a salsinha
- Sirva na hora!

*Eu gosto mais da marca Deusa.

DICA DA RÊ



Se você se sentir com espírito explorador, pode experimentar uma farofa de banana! É uma receita super simples de fazer que postamos no nosso Instagram!



4.



Couve com alho

Todo prato precisa de um colorido, e a couve dá um lindo tom verde para o nosso prato! Além de deixar o prato bonito, a couve também é **rica em nutrientes** que precisamos para manter a nossa saúde.



INGREDIENTES

- 1 maço de couve cortada bem fininha
- 6 dentes de alho bem picadinhos
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Esquente o azeite em uma frigideira
- Refogue o alho
- Coloque a couve cortada bem fininha e deixe murchar
- Tempere com sal e pimenta
- Sirva imediatamente

DICA DA RÊ



Os melhores meses para comprar couve são **agosto** e **setembro**. Em todo começo de mês, nós postamos no Instagram uma seleção de frutas, verduras e legumes da época. Não deixe de comer os alimentos da estação!



5.

Caldinho de feijão

Esse é um toque especial meu: cada convidado ganha o seu copinho com caldinho de feijão. **Capriche nos copinhos e na decoração!** São nos pequenos detalhes que conquistamos as pessoas.



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de feijão cozido com caldo
- 1 xícaras (chá) de caldo de carne ou de legumes caseiro (ou água)*
- 1 cebola pequena bem picada
- 4 dentes de alho bem picadinhos
- 1 colher (sopa) de vinagrete de pimenta (a receita dele está na página 10)
- 1 colher (sopa) de azeite
- Caldo de meio limão
- Salsinha fresca picada
- Coentro picado
- Pitadas de cominho
- Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto



MODO DE PREPARO

- Esquente uma panela, coloque um fio de azeite e refogue a cebola até dourar
- Junte o alho e deixe dourar também
- Adicione o feijão cozido e tempere com sal, pimenta do reino e cominho
- Adicione o caldo (carne/legumes) ou a água
- Deixe ferver por 15 min
- Depois que esfriar um pouco, bata no liquidificador
- Avalie a consistência e, se precisar, adicione mais caldo (ou água)
- Acrescente o limão, o coentro e a vinagrete de pimenta
- Ajuste os temperos
- Coloque o caldinho em 5 copinhos e decore com mais vinagrete de pimenta, salsinha e gotas de azeite
- Sirva imediatamente

*Caso necessário, coloque mais uma xícara de chá do caldo ou da água.



6.

Vinagrete de Tomate

Agora, temos duas receitas de vinagrete. Esta primeira é a **tradicional**, sem chance de errar na hora de fazer e que agrada todos os gostos!



INGREDIENTES

- 500g de tomate cereja sweet grapes
- 1 cebola roxa
- 15 ramos de salsinha
- 5 ramos de coentro (opcional)
- 6 a 8 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 4 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- Sal e pimenta do reino a gosto



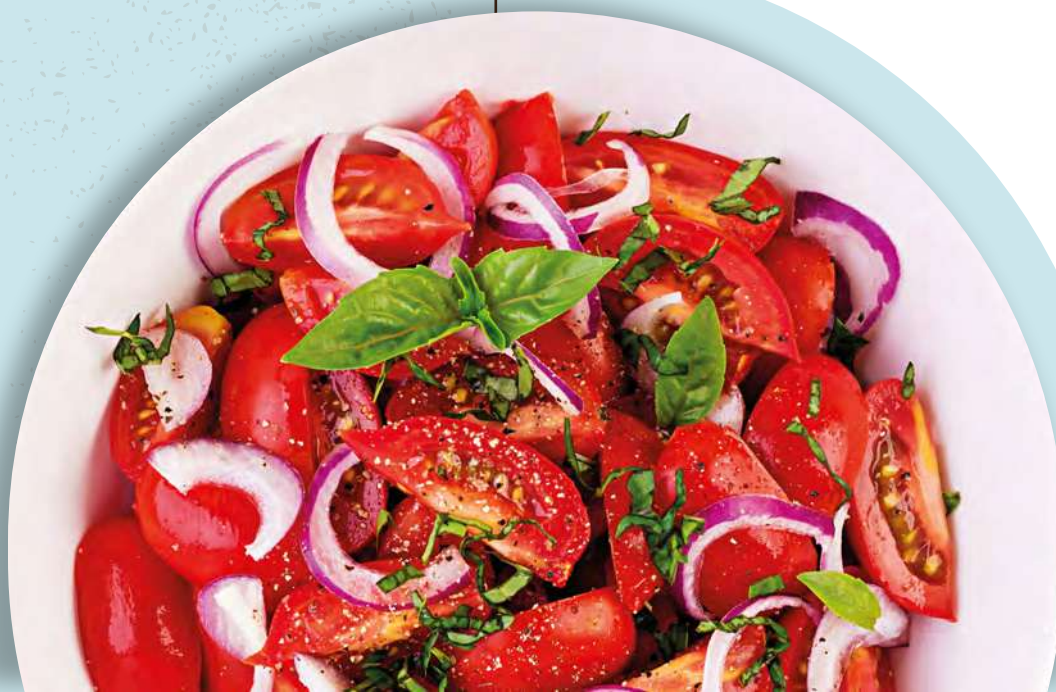
MODO DE PREPARO

- Corte os tomates cereja ao meio
- Fatie a cebola
- Pique os ramos de salsinha
- Pique o coentro, se utilizar
- Junte todos os ingredientes e misture bem
- E está pronto!

DICA DA RÊ



Essa é a receita clássica do vinagrete, que cai bem com uma variedade enorme de receitas – pastéis, carnes, saladas e até em sanduíches! Ter sempre um pouquinho guardado na geladeira vai facilitar muito sua vida na cozinha.



7.

Vinagrete de pimenta

Já esta é a minha receita, mais forte na pimenta. Eu adoro ela, mas **tem que ter o coração forte!**



INGREDIENTES

- 8 talos de cebolinha
- 8 pimentas dedo de moça
- 6 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã

MODO DE PREPARO

- Corte os talos de cebolinha bem fininhos
- Retire a semente das pimentas e pique bem
- Agora é só misturar tudo e pronto!

DICA DA RÊ

Quer tentar um outro tipo de vinagrete? No nosso Instagram ([@bite_oficial](#)) temos uma receita de vinagrete de maçã! Pode ser uma alternativa para quem gosta de sabores mais suaves.

8.



Pasta de pimenta

Falando em coração forte... essa pasta é uma ótima pedida para quem gosta de pimenta. Ah! Lembre-se que ela pode entrar na receita da feijoada, conforme vimos na receita 1.



INGREDIENTES

- 1 tomate maduro com casca
- 5 pimentas dedo de moça com semente
- 3 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

- Corte os tomates em pedaços
- Retire as partes da pimenta que não são utilizáveis
- Bata tudo no liquidificador e pronto!



DICA DA RÊ



No nosso Instagram, postamos um reels com a receita da pasta de pimentão. Ela é uma ótima pedida para quem quiser um sabor mais suave!



9.

Banana à milanesa

Além da laranja, a banana é outra fruta que não pode faltar na feijoada! Não deixe de empanar com farinha Panko – a crocância faz diferença na hora de comer.



INGREDIENTES

- 4 bananas nanicas cortadas ao meio
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2/3 de xícara (chá) de farinha Panko
- 2 xícaras (chá) de óleo vegetal para fritar
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha para decorar



MODO DE PREPARO

- Coloque a farinha de trigo em um prato fundo
- Bata os ovos em uma tigela com o garfo somente para misturar
- Coloque a farinha Panko em outro prato fundo
- Descasque e corte as bananas na metade, no sentido da largura
- Tempere as bananas com sal e pimenta do reino
- Hora de empanar: comece passando o pedaço pela farinha de trigo e retire o excesso
- Passe nos ovos batidos e deixe escorrer
- Passe na farinha Panko e pressione com a mão para cobrir toda a superfície
- Em uma panela alta pequena, coloque o óleo e leve ao fogo médio
- Quando esquentar, coloque 3 bananas por vez até dourar
- Tire as bananas e coloque numa peneira de aço inox com papel toalha por baixo até que fiquem sequinhas
- Salpique salsinha para enfeitar

DICA DA RÊ



As bananas-nanicas estão disponíveis o ano todo, mas a melhor época para comprá-las é de **janeiro a junho**. No nosso Instagram, postamos quais frutas estão na estação, mês a mês!

10.

Pimenta com salsinha

Mais uma opção de pimenta para quem gosta de sabores mais fortes. Vale lembrar que esta receita também cai super bem com outros pratos – por exemplo, uma moqueca!

INGREDIENTES

- 20 ramos de salsinha sem os talos
- 6 pimentas dedo de moça
- 1 dente de alho
- 6 colheres de azeite extra virgem

MODO DE PREPARO

- Retire os talos e pique bem a salsinha
- Corte as pimentas dedo de moça em rodela finas
- Pique bem o dente de alho
- Misture tudo e leve à mesa



11.

Sobre- mesa

Nada melhor do que terminar esse almoço especial com uma **sobremesa deliciosa!**



INGREDIENTES

- 300g de chocolate meio amargo de boa qualidade
- 6 ovos gelados
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite (gelado e sem soro)
- 1 colher (sopa) de margarina (com ou sem sal)

MODO DE PREPARO

- Colocar os ovos e o creme de leite na geladeira (quanto mais gelado, melhor)
- Derreta o chocolate e a margarina num refratário (banho maria ou micro-ondas)
- Bata as claras em neve com uma pitada de sal
- Junte 6 colheres de açúcar e continue a bater
- Adicione 6 gemas e continue a bater
- Junte o chocolate derretido com margarina e continue batendo
- Tire o soro do creme de leite
- Junte o creme de leite, bata até misturá-lo bem
- Coloque numa vasilha e leve ao freezer. Quando endurecer, ponha na geladeira e está pronto!

Ufa!

Foram muitas receitas, hein?

Estes são os pratos que eu preparo para a minha família e para os meus amigos quando nos reunimos. Uma feijoada nunca é só uma panela com feijão e algumas carnes – é também o arroz e a farofa, a couve e a pimentinha. Mais do que isso: uma feijoada de final de semana são as risadas com os amigos e os abraços na família.

Então, espero que este e-book possa te ajudar a criar memórias inesquecíveis com as pessoas que você ama. Espero que as receitas aqui possam te guiar pelo mundo da gastronomia, e que você tenha gosto em se aventurar por ele.

Ah! E não esqueça de seguir o nosso Instagram, **@bite_oficial**.

É quando você fizer estas receitas, não deixe de marcar a gente e mostrar o resultado. Estamos te esperando!

Boa refeição!

Rê.

