

FICHA TÉCNICA

Nome da receita: salada de feijão frade

Quantidades	Unidades	Ingredientes
5	dl	Feijão frade
2	colheres	vinagre
1	unidade	ovo
2	unidade	cebola
4	unidade	salsa
q.b.		sal

Referência - passos	Ações	Ingredientes	Preparação/confeção
1	Lavar	Feijão	Lavar o feijão e por de molho por duas horas.
2	Cozer	Feijão, cebola, azeite e sal	Cozer o feijão numa panela com uma cebola, uma colher de sopa de azeite e sal.
3	Escorrer	Feijão	Escorrer o feijão.
4	Empratar	Feijão, azeite, vinagre	Colocar o feijão num prato com o resto do azeite, vinagre.
5	Polvilhar	Cebola, salsa e ovo	Polvilhar com a cebola, salsa e ovo às rodelas.