

# ABARÁ DE FORNO SUPERFÁCIL

## INGREDIENTES

500 g de feijão fradinho

2 cebolas médias

200 g de bacalhau desfiado e dessalgado

1 pitada de sal

6 colheres (sopa) de azeite de dendê

100 g de amendoim torrado

100 g de castanha de caju

folhas de coentro a gosto

## MODO DE PREPARO

Lave o feijão e deixe de molho por 6 horas na água

Após as 6 horas, escorra e lave mais um pouco

Acrescente 200 ml de água se necessário

Bata até que vire uma pasta macia

Unte um refratário com azeite de dendê e coloque essa mistura do liquidificador

Asse em forno preaquecido a 180° C por 1 hora

Sirva com refogado de bacalhau e salada vinagrete

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/3558-abara-de-forno-superfacil.html>