



# RECEITAS DA FIA

## Abará Baiano

[www.receitasdafia.com/receitas/abara-baiano](http://www.receitasdafia.com/receitas/abara-baiano)

Aprenda a fazer essa comida típica da bahia, um bolinho delicioso de feijão fradinho com camarão para você se deliciar em casa com toda família!

Abará Baiano

 50 min

 9 porções

### Ingredientes

- 1 Kg de [feijão fradinho](#) de molho por 1 noite
- 100 gr de [camarão seco](#) moído
- 100 gr de [cebola](#) ralada
- 100 gr de [amendoim](#) e [castanha de caju](#) torrados e moídos (fundo misto)
- 250 ml de [azeite de dendê](#)
- ½ colher (chá) de [gingibre](#) ralado
- Folhas de bananeira

### Modo de Preparo

1. Comece lavando bem o feijão, coloque-o em uma vasilha grande com água, remexa e tire com uma peneira as cascas que se soltarem.
2. Escorra o feijão e repita até a água sair limpa.
3. Em seguida bata o feijão no liquidificador, adicionando um pouco de água para transformar em purê.
4. Adicione o feijão batido em uma vasilha e acrescente o camarão moído, a cebola, o fundo misto e o gengibre.
5. Misture bem com uma colher de pau, adicione azeite de dendê e envolva tudo para obter uma massa homogênea e amarela.
6. O passo seguinte do abará baiano é passar as folhas de banana no fogo, para que fiquem mais flexíveis, depois enrole porções da massa nas folhas, como se fosse uma pamonha.
7. Coloque para cozinhar no vapor ou em banho-maria, por 40 minutos.
8. Se cozinhar o abará no vapor, cubra com aparas da folha da bananeira, que ajuda a reter o vapor e a deixar o abará mais úmido.
9. Seu abará baiano está pronto! Sirva quente ou frio, puro ou acompanhado de molho de pimenta baiano, camarão seco e salada simples.
10. Bom apetite!