FRANGO RICO COM FAROFA DE QUIABO

INGREDIENTES

Frango

1 frango médio cortado

1 bandeja de moela (1 kg)

1/2 bandeja de fígado (1/2 kg)

01 bandeja de coração (1 kg)

1 pimentão picado

4 tomates picados

2 cebolas picadas

10 dentes de alho amassados

Sal e pimenta a gosto

½ colher (sobremesa) tomilho (opcional)

½ xícara de cheiro verde picado

250 ml de óleo de soja para fritura

150 ml de água

100 ml de azeite

50 ml de shoyo

Farofa de quiabo

15 a 20 quiabos

1 cebola grande picada

1/2 xícara de cheiro verde picado

100 ml de azeite

01 pimenta verde ou vermelha picada (opcional)

farinha de mandioca ou de milho (200 a 300 g)

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o frango, a moela e o coração (exceto o fígado) com sal e metade do alho amassado e deixe descansar por 10 minutos

Em uma panela de pressão tamanho grande (acima de 7 l), coloque o óleo e espere esquentar

Feito isso, vá colocando porções pequenas de frango, moela e coração para dourarem até ficarem sequinhos

Retire o frango frito e reserve

Repita o processo com o restante do frango e miúdos temperados

Ao término da fritura, quando morno ou frio o óleo da panela, retire

Quando quase dourados, adicione o shoyo e deixe por mais um minuto

Tampe a panela de pressão e espere 20 minutos de cozimento sob pressão

Desligue a panela

Se houver muito molho, deixe por alguns minutos a panela no fogo sem a pressão, até que alcance uma consistência ideal

Lave os quiabos e seque

Em uma tábua, corte

Em uma panela, coloque o azeite e deixe esquentar, mas não muito

Despeje os quiabos e não mexa, para evitar liga

Os quiabos devem cozinhar no azeite sem desmancharem

Em seguida, acrescente a cebola, o sal, a pimenta de cheiro (opcional) e doure

Acrescente o cheiro verde, a farinha de mandioca ou de milho à gosto

No momento da fritura, não preencher totalmente o fundo da panela com o frango e miúdos, pois assim, procedendo, evita

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1338-frango-rico-com-farofa-de-quiabo.html