

# 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  
 $\frac{1}{2}$  colher (sobremesa) tomilho (opcional)  
 $\frac{1}{2}$  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  
 $\frac{1}{2}$  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 shoyu 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>