QUIABO ASSADO DE FORNO DELICIOSO

INGREDIENTES

32 a 35 quiabos inteiros

1 cebola grande cortada em meia rodela fina

1 xícara (chá) de coentro ou salsa fresca cortada em pedaços miúdos

3 pimentões coloridos (vermelho, amarelo e verde) sem sementes e cortados em rodelas finas

2 xícaras (chá) de cebolinha fresca cortada em pedaços miúdos

100 a 200 ml de azeite de oliva extra virgem

2 colheres (sopa) bem cheias de sal

MODO DE PREPARO

Corte os talos dos quiabos, mas sem remover as tampinhas.

Lave bem em água corrente e coloque em uma vasilha.

Polvilhe uma colher (sopa) de sal e misture bem para distribuir o sal.

Espalhe os quiabos em uma forma marinex de 30 cm.

Adicione os temperos espalhando-os uniformemente por cima dos quiabos na seguinte ordem: pimentão, coentro ou salsinha, cebolinha, cebola e sal.

Espalhe o azeite uniformemente por cima de todo o tempero.

Leve ao forno em temperatura alta por 30 minutos ou até as cebolas começarem a dourar.

Se quiser tempero mais forte, polvilhe pimenta-do-reino a gosto sobre os temperos ou espalhe azeitonas verdes picadas.

Sirva com arroz ou em lanche com pão francês.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15262-quiabo-assado-de-forno-delicioso.html