

COXA E SOBRECOXA DE FRANGO COM QUIABO

INGREDIENTES

1 kg de coxa e sobrecoxa
2 limões branco
2 colheres de sopa de óleo
3 dentes de alho
1 cebola de cabeça grande
3 colheres (chá) de colorau
1 maço de tempero verde (salsinha e cebolinha)
folhas de manjeriço (a gosto)
sal a gosto
água suficiente para cobrir os pedaços de frango
1/2 kg de quiabo

MODO DE PREPARO

Lave bem os pedaços de frango. Deixe-os marinando por uns 15 minutos numa vasilha com água e caldo de limão.

Coloque em uma panela o óleo e o alho cortado em pedacinhos bem pequenos ou se preferir batido no socador.

Assim que o alho estiver dourando adicione a cebola cortada em quatro partes.

Refogue um pouquinho e coloque o colorau.

Mexa e logo acrescente os pedaços de frango.

Deixe refogar por uns 5 minutos sempre mexendo para envolver o frango no tempero.

Adicione o sal e a água de modo que cubra os pedaços de frango.

Deixe cozinhar por uns 20 minutos (se a água secar, adicione mais um pouquinho até que o frango fique cozido; não é bom ficar com muita água, mas o suficiente para formar um caldo).

Enquanto o frango estiver cozinhando, pique o quiabo no tamanho de 3 a 4 cm, retirando as pontas. Lave-os com água e 1/2 limão.

Agora cozinhe o quiabo numa vasilha separada com água, uma pitada de sal e caldo de 1/2 limão (o limão ajuda a diminuir a baba que forma no ato do seu cozimento).

Quando o quiabo cozinhar, escorra a água e adicione-o na panela de frango.

Se você gosta do sabor do limão adicione à água do quiabo também, tendo em vista os valiosos nutrientes que o quiabo oferece.

Mexa de modo que misture o quiabo sem despedaçá-lo. Por isso, não é prudente cozinhar demais os pedaços de quiabo.

Como ele já está cozido deixe-o ferver em fogo baixo para que absorva o caldo do frango.

Se tiver pouco caldo adicione mais um pouquinho de água.

Mas, cuidado, apenas o suficiente para envolver o quiabo.

Desligue o fogo e acrescente o tempero verde (salsinha, cebolinha e manjericão) bem picadinhos.

Tampe a panela e sirva após alguns minutos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17111-coxa-e-sobrecoxa-de-frango-com-quiabo.html>