

# QUIABO AO FORNO

## INGREDIENTES

700 g de quiabos lavados

1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino

1 colher (sopa) de azeite

2 dentes de alhos amassados

sal a gosto

3/4 de xícara (chá) de fubá

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 250° C.

Unte levemente uma forma refratária média com azeite e reserve.

Retire as extremidades dos quiabos e corte-os em pedaços de 1 centímetro.

Em uma tigela média, misture fubá, o sal e a pimenta do reino e reserve.

Em uma panela média, aqueça o azeite em fogo alto e doure ligeiramente o alho.

Acrescente a mistura de fubá e frite, mexendo sempre com uma colher de pau, por cerca de 2 minutos. Adicione o quiabo e misture.

Distribua essa mistura na assadeira e leve ao forno preaquecido até ficar crocante (cerca de 35 minutos).

Transfira para uma travessa e sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19402-quiabo-ao-forno.html>