

FRANGO "QUADRICULADO" COM QUIABO

INGREDIENTES

500 g de peito de frango

250 g de quiabo

1 cenoura

1 batata média

1/2 cebola

1/2 tomate

2 colheres (sopa) de milho

shoyu

MODO DE PREPARO

Corte o quiabo em cubinhos e coloque em uma vasilha com água.

Corte o frango em cubos/fatias pequenas e tempere a gosto.

Refogue a cenoura, batata, cebola, tomate e milho em uma panela com um pouco de água por 10 minutos em fogo baixo.

Após 10 minutos refogando, acrescente o quiabo já descansado na panela e tempere a gosto (sugestão: somente sal).

Enquanto isso, deixe dourar os pedaços de frango em uma frigideira média com óleo e deixe eles se cozinharem na própria água por 10 minutos em fogo baixo.

Quando os legumes estiverem por 10 minutos refogando e o frango estiver pronto, coloque todos os ingredientes em uma panela e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos.

Após isso, finalize com shoyu (a gosto) e mexa por uns 5 minutos em fogo baixo para pegar o gosto e pronto.

Pode-se se servir com arroz ou sozinho para duas pessoas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19803-frango-quadriculado-com-quiabo.html>