ENSOPADO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIA

INGREDIENTES

600 g de peito de frango em cubos

400 g de abóbora cabotia em cubos pequenos

1/2 cebola picada

3 dentes de alhos

1 tomate sem semente

sal, orégano, óleo de coco para refogar

coentro a gosto

água para cozinhar

MODO DE PREPARO

Refogue em uma panela média, o óleo de coco a cebola, o alho e o tomate até dourar e o tomate ficar derretido.

Atente-se para não queimar.

Adicione o frango em cubos e refogue com sal, orégano e o coentro.

Misture todos os ingredientes ao mesmo tempo que o frango for selado em fogo médio.

Adicione água.

Deixe cozinha em fogo médio por 15 minutos, observando o nível de água e mexendo as vezes, a textura não é de sopa, e sim um caldo.

Adicione os cubos de abóbora, se necessário acrescente mais um pouco de água.

Lembrando que a textura vai ficar bem grossinha.

Cozinhe até a abóbora ficar macia.

Não se preocupe se alguns cubos dissolverem, pois vai ficar derretido e vai engrossar o molho do frango. Corte os cubos de tamanhos regulares.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21377-ensopado-de-frango-com-abobora-cabotia.html