

# FRANGO COM QUIABO NO MOLHO

## INGREDIENTES

- 1 kg de coxa e sobrecoxa cortadas separadas
- 1/2 kg de quiabo
- 1/2 limão
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola média picada
- 1 tomate grande sem pele e sem semente picado
- 1 xícara de salsinha e cebolinha picada
- 1 pitada sal, pimenta do reino e colorau
- 1 caldo de galinha dissolvido em 1/2 litro de água
- molho
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de margarina

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque o frango e esprema o limão.

Adicione uma pitada de sal, colorau e a pimenta e deixe descansando.

Enquanto isso, faça o molho branco: em uma panela derreta a margarina, misture o leite e a farinha de trigo, deixe engrossar (uma peneira para não ficar com bolinhas) e reserve.

Lave os quiabos e seque-os bem.

Em uma panela média, frite os quiabos por 10 minutos em fogo brando até ficarem moles e reserve.

Na mesma panela, frite o frango deixando dourar todos os lados.

Acrescente o alho, a cebola e o tomate e refogue mais um pouco.

Adicione a água com o caldo de galinha e deixe cozinhar por 20 minutos.

Em seguida, coloque o quiabo e deixe mais um pouco.

Adicione o molho branco, a salsinha e a cebolinha e sirva com arroz branco.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24738-frango-com-quiabo-no-molho.html>