

QUIABO DELÍCIA

INGREDIENTES

1 litro de água
500 kg de quiabo
2 colheres (sopa) de óleo
3 dente de alho amassado
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Ferva a água, quando levantar fervura jogue os quiabos na panela e se desejar acrescente um pouco de sal, deixe cozinhar até o ponto 'al dente'.

Escorra e deixe esfriar um pouco.

Pique os quiabos de forma que não fiquem tão pequenos, no mínimo 1 cm, reserve.

Leve uma panela em fogo baixo com o óleo e frite os quiabos por uns 3 minutos.

Acrescente o alho e continue a fritar até que o alho doure, se desejar acrescente sal.

Está pronto é só servir!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34539-quiabo-delicia.html>