

# QUIABO MINEIRO SEM BABA

## INGREDIENTES

1/2 kg de carne moída

1 bandejinha de isopor de quiabo, estas que vendem no supermercado

1/2 pimentão verde

1/2 pimentão vermelho

1/2 amarelo

1 molho de salsinha

1 cebola média

pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela média refogue a carne moída, como de costume, assim que estiver no ponto, bem fritinha, desligue e reserve.

Em uma vasilha, pique os pimentões, salsinha e a cebola, pique bem miúdo e reserve.

Lave os quiabos um a um com esponja e detergente, não pode ser sabão em barra. Depois, enxugue um a um e coloque em uma vasilha seca, totalmente seca, eles não podem depois de lavados ter nenhum contato com água.

Pegue uma outra vasilha limpa e seca e vá picando os quiabos na espessura que quiser.

A faca irá acumular baba, pare de picar e lave a faca com bucha e sabão, enxugue a faca e continue.

Em uma panela depois de picar todo o quiabo, coloque óleo como se fosse fritar batata, deixe ficar quente e coloque o quiabo, deixe no óleo sem mexer por cinco minutos.

Depois vá retirando o quiabo com uma escumadeira e colocando em cima da carne moída que já está frita, coloque todo o restante dos ingredientes, tempere a gosto antes de colocar a água, 1/2 copo ( americano ) de água.

Tampe e deixe por 10 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35626-quiabo-mineiro-sem-baba.html>