

QUIABO FRITO

INGREDIENTES

200 g de quiabo macio (ele tem que estar novo)

1 colher de chá de tempero alho e sal (pode ser massa de alho, alho batido na hora etc)

Óleo

MODO DE PREPARO

Lave bem os quiabos e enxugue. Esse passo é muito importante para o quiabo não babar.

Corte as extremidades do quiabo e pique em pedaços grandes de aproximadamente 4 cm.

Coloque óleo (pode utilizar azeite) numa frigideira, a quantidade que dê para cobrir a frigideira. Não coloque muito, o quiabo não mergulha no óleo.

Em fogo baixo, adicione o tempero e os quiabos, mexendo sempre.

Se for necessário, adicione aos poucos um fio de óleo, para o quiabo não queimar.

Deixe fritar, mexendo sempre, até que eles fiquem macios.

É uma ótima opção para quem não gosta da "baba" do quiabo, e fica delicioso!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41266-quiabo-frito.html>