QUIABO COM FRANGO DESFIADO

INGREDIENTES

500 g de quiabo

400 g de frango desfiado (peito)

1 envelope de tempero para aves

cebola picadinha (a gosto)

alho-poró picadinho (a gosto)

sal a gosto

1 colher de chá de colorau

1 colher de alho triturado

óleo para refogar

óleo para fritar

água suficiente para cobrir

MODO DE PREPARO

Lave os quiabos, seque-os, e retire a parte de dentro, pique-os.

Em uma panela aqueça o óleo, e vá fritando o quiabo aos poucos (sem deixar corar), colocando no papel toalha para escorrer.

Em outra panela com um pouco de óleo (uma colher de sopa) refogue a cebola, o alho, e o frango desfiado, acrescente o colorau, o envelope de tempero, sal e o alho-poró, e por fim o quiabo e acrescente a água e deixe até que o quiabo fique macio.

Para acompanhar arroz e salada de alface com tomates, e se quiser um filé de frango frito.

O tempo de preparo pode variar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42479-quiabo-com-frango-desfiado.html