

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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