

# QUIABODE ARRETADO

## INGREDIENTES

2 kg de carne de bode  
1 kg de quiabo fresco  
1/2 kg de feijão de corda (pode ser feijão branco também)  
1 molho de salsinha picado  
1 molho de cebolinha verde picado  
2 xícaras de cebola de cabeça, picada  
2 tomates grandes sem pele picadinho  
1/2 xícara de alho amassado  
1 copo de vinho seco  
1 colher de café de noz-moscada  
4 folhas de louro  
azeite a gosto  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### A CARNE:

A Carne: Pique a carne de bode em pedaços médios, tempere com o vinho, sal e alho a gosto e deixe descansar por umas 3 horas.

Numa panela de pressão, doure uma xícara de cebola no azeite, acrescente um pouco de alho, acrescente a carne e de uma refogada, acrescente um pouco de água, suficiente para o cozimento da carne, cerca de 40 minutos após começar a ferver. Acrescente as folhas de louro.

Quanto a verificação da maciez, a gosto.

É bom verificar para que a carne não fique muito macia e nem dura, isso pode variar de acordo com a idade do bode, bem como o terreno que ele foi criado.

### QUIABO:

Quiabo: Pique o quiabo em pedaços de aproximadamente 2cm, frite-o e escorra toda a gordura.

### FEIJÃO DE CORDA:

Feijão de corda: cate o feijão na noite anterior ao preparo, lave e deixe de molho no dia seguinte,

Na hora do cozimento, escorra toda a água, lave novamente, e coloque para cozinhar em panela aberta, observando para que ele fique al dente.

Escorra o feijão pois só serão usados os grãos.

#### TUDO JUNTO:

Tudo junto: Doure uma xícara de cebola no azeite, acrescente o restante do alho, o tomate, a noz-moscada, a carne, o quiabo, o feijão, a salsinha, a cebolinha.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45207-quiabode-arretado.html>