

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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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