FILÉ DE FRANGO COM QUIABO E CENOURA

INGREDIENTES

1 kg de filé de frango cortado em cubos

500 g de quiabo cortado

1 cenoura grande cortada em rodelas

1 colher de curry (tempero de saquinho amarelo)

4 colheres de shoyu

5 dentes de alho

sal a gosto

pimenta a gosto

1 colher de óleo

1 colher de catchup

1 copo de água

MODO DE PREPARO

Tempere o filé de frango já cortado com pimenta e sal a gosto, deixe descansar por 1 hora.

Aqueça o óleo e coloque o frango, o frango irá soltar água naturalmente, deixe cozinhar sem mexer até a água do frango quase secar (mais ou menos 2 dedos de água).

Quando estiver quase seco acrescente o curry , mexa para apurar no frango todo, acrescente 1 copo de água (mais ou menos 150 ml) e o shoyu e a colher de catchup, coloque o quiabo e a cenoura para cozinhar dentro do frango.

Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos.

Sirva com arroz e feijão, ou com angu, fica uma delícia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48200-file-de-frango-com-quiabo-e-cenoura.html