

CORTADINHO DE ABÓBORA E QUIABO

INGREDIENTES

40 quiabos cortados em rodela
200 g de abóbora cortadas em cubo médios
250 g de calabresa cortadas em quatro
1/2 maço de tempero verde picado
1 cebola pequena picada
3 alhos picados
1/2 tomate cortados em cubos pequenos
1/3 de pimentão cortado em cubos pequenos
2 cubos de caldo de carne
3 colheres de sopa de extrato de tomate
sal e açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Numa panela coloque o óleo de soja e frite a calabresa.
Em seguida acrescente a cebola e o alho e deixe até dourar.
Coloque o quiabo mexa um pouco e deixe no fogo baixo por 2 minutos.
Coloque o tempero verde.
Adicione neste momento o tomate e o pimentão.
Coloque o extrato e os cubos de carne, mexa um pouco e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
Coloque um pouco de água, mexa e deixe cozinhar por mais 10 minutos com a panela tampada.
Adicione as abóboras, mexa um pouco e deixe cozinhar até elas ficarem bem cozidas e firmes.
O sal e o açúcar é para acertar o ponto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50978-cortadinho-de-abobora-e-quiabo.html>