

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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