

# CORTADINHO DE ABÓBORA E QUIABO

## INGREDIENTES

40 quiabos cortados em rodelas

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>