FRANGO COM QUIABO

INGREDIENTES

5 sobrecoxas

suco de 1 limão

5 dentes de alho picado

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

1 + 1/4 de xícara de óleo

1 kg de quiabo picado

1 cebola picada

2 folhas de louro

2 colheres (sopa) de molho de tomate

cheiro-verde a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma travessa, disponha as sobrecoxas e tempere

Cubra a travessa com plástico

Em uma frigideira, aqueça 1 xícara de óleo

Adicione o quiabo e refogue para sair a baba

Retire os quiabos e coloque em um prato com papel

Em uma outra panela, aqueça 1/4 de xícara de óleo e frite as sobrecoxas

Retire as sobrecoxas e adicone à panela a cebola picada e o louro, refogue bem

Volte as sobrecoxas para a panela e adicione o molho de tomate

Cubra com água quente e deixe cozinhar por 20 minutos

Adicione o quiabo, o cheiro

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9086-frango-com-quiabo.html