

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 adicione 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://areceitadavez.com.br/receita/9086-frango-com-quiabo.html>