



Frango com quiabo



Rendimento

12 porções



Tempo de preparo

01:50

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Frango inteiro (cortado em pedaços grandes)	1 unidade	1,5 kg
Sal	1 colher e meia (chá)	7,5 g
Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim	1 colher (sopa)	15 g
Óleo	2 colheres (sopa)	30 ml
Cebola (picada)	1 unidade grande	200 g
Alho (espremido)	2 dentes	6 g
Água	2 xícaras (chá)	400 ml
Quiabo (cortado em rodela)	28 unidades	500 g
Tomate (sem pele, sem sementes, em cubos)	1 unidade e meia grande	330 g
Molho de pimenta	1 colher (chá)	5 ml

Modo de Preparo

1. Em um bowl médio, coloque o frango, o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, e misture. Cubra com plástico-filme e deixe tomar gosto de um dia para outro na geladeira.

2. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite em fogo médio por cerca de 30 minutos, ou até dourar todos os lados. Retire do fogo e reserve.

3. Na mesma panela, coloque a cebola e o alho, e refogue por 5 minutos, ou até ficar transparente.

4. Junte o tomate e refogue por 1 minuto, ou até começar a desmanchar.

5. Volte o frango, junte a água e o quiabo, e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semitampada, por 15 minutos ou até que o quiabo esteja macio.

6. Finalize com o molho de pimenta, retire do fogo e sirva em seguida.