



Quiabada



iabada

Sol
Alit

Tempo de preparo:

40 minutos

Rendimento:

6 porções

Tipo:

Caldos e Sopas

Nível:

Fácil

Ingredientes

3 xícaras de Arroz Tipo 1 Solito cozido;

- 1 cebola média bem picada;
- 5 dentes de alho amassados;
- 4 colheres de azeite;
- 200 g de carne (acém ou alcatra) cortada em cubinhos;
- 100 g de carne-seca;
- 100 g de frango cortado em cubos;
- 1 maço de coentro;
- 300 g de quiabo fresco cortado em cubinhos;
- 3 tomates bem maduros picados;
- Azeite de dendê a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de preparo

Primeiro, refogue a cebola e o alho no azeite.

Em seguida, acrescente as carnes e o coentro. Deixe fritar.

Quando estiverem macias, adicione o quiabo. Depois que ele parar de babar, acrescente os tomates e acerte os temperos.

Espera o molho reduzir, coloque azeite de dendê e deixe por mais uns cinco minutos.

Veja mais receitas:

www.solito.com.br