



Frango com quiabo mineiro

INGREDIENTES:

- 1 quilo de quiabo
- 1 frango inteiro, cortado em pedaços
- 5 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande bem picadinha
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sobremesa) de colorau
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere o frango com o alho amassados, sal, pimenta e colorau.
2. Se desejar, acrescente uma colher (sopa) de vinagre.
3. Deixe marinar na geladeira por aproximadamente, 30 minutos.

Preparando o quiabo:

1. lave o quiabo e seque com um pano, deixando-o bem sequinho.
2. Pique em rodelinhas finas.
3. Em uma panela, aqueça uma xícara de óleo.
4. Acrescente o quiabo picado e deixe refogar até que não tenha mais nenhuma baba.
5. *tenha paciência, porque a baba sai.*
6. *este processo leva cerca de 20 minutos.*
7. Mexa de vez em quando, com cuidado para o quiabo não desmanchar.
8. Quando estiver sem baba, desligue o fogo, espere amornar e coe, para retirar o óleo.
9. Reserve somente o quiabo.

Preparando o frango:

1. em uma panela, aqueça duas colheres (sopa) de óleo e doure muito bem a cebola, como se estivesse queimando (isso fará com que solte um corante natural no frango).

- 2.** Junte o frango e deixe -o fritar muito bem.
- 3.** Quando estiver bastante dourado, junte três xícaras de água fervente, ou um tanto que quase cubra o frango.
- 4.** Corrija o sal, se necessário, e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semi-tampada por mais ou menos 20 minutos, ou até que o frango esteja bem macio.
- 5.** Junte o quiabo reservado e deixe apurar até que fique encorpado.
- 6.** Se estiver com muito caldo, aumente o fogo e deixe secar um pouco mais.
- 7.** Verifique se está bom de sal.
- 8.** Por último, junte o cheiro verde.
- 9.** Sirva com arroz e feijão fresquinhos e angú (ou polenta sem molho).