



## Receita 3

# Frango com Quiabo e polenta

aperam  
made for life

Serve 10 pessoas

### INGREDIENTES

- 2 kg coxas e sobrecoxas de frango
- 20 unid quiabo
- 2 unid cebola cortada em cubos
- 5 unid dente de alho repicado
- 4 unid tomate andrea em cubos
- Q. B. cheiro verde picado
- 50 gramas manteiga
- 50 ml óleo de soja
- 1 litro água ou caldo de legumes

### MODO DE PREPARO

1. Numa panela alta, grelhar os pedaços de frango com manteiga e óleo. Retirar os pedaços de frango.
2. Refogar a cebola, o alho e o tomate na mesma panela e deglaçar com um pouco de água gelada.
3. Agregar novamente os pedaços de frango e cobrir com água. Deixar ferver até engrossar o caldo.
4. Sobrepor os quiabos e tampar.
5. Deixar cozinhar por mais 5 minutos e servir.