

# FRANGO RICO COM FAROFA DE QUIABO

## INGREDIENTES

### Frango

- 1 frango médio cortado
- 1 bandeja de moela (1 kg)
- 1/2 bandeja de fígado (1/2 kg)
- 01 bandeja de coração (1 kg)
- 1 pimentão picado
- 4 tomates picados
- 2 cebolas picadas
- 10 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta a gosto
- ½ colher (sobremesa) tomilho (opcional)
- ½ xícara de cheiro verde picado
- 250 ml de óleo de soja para fritura
- 150 ml de água
- 100 ml de azeite
- 50 ml de shoyo

### Farofa de quiabo

- 15 a 20 quiabos
- 1 cebola grande picada
- 1/2 xícara de cheiro verde picado
- 100 ml de azeite
- 01 pimenta verde ou vermelha picada (opcional)
- farinha de mandioca ou de milho (200 a 300 g)
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Tempere o frango, a moela e o coração (exceto o fígado) com sal e metade do alho amassado e deixe descansar por 10 minutos

Em uma panela de pressão tamanho grande (acima de 7 l), coloque o óleo e espere esquentar

Feito isso, vá colocando porções pequenas de frango, moela e coração para dourarem até ficarem sequinhos

Retire o frango frito e reserve

Repita o processo com o restante do frango e miúdos temperados

Ao término da fritura, quando morno ou frio o óleo da panela, retire

Quando quase dourados, adicione o shoyo e deixe por mais um minuto

Tampe a panela de pressão e espere 20 minutos de cozimento sob pressão

Desligue a panela

Se houver muito molho, deixe por alguns minutos a panela no fogo sem a pressão, até que alcance uma consistência ideal

Lave os quiabos e seque

Em uma tábua, corte

Em uma panela, coloque o azeite e deixe esquentar, mas não muito

Despeje os quiabos e não mexa, para evitar liga

Os quiabos devem cozinhar no azeite sem desmancharem

Em seguida, acrescente a cebola, o sal, a pimenta de cheiro (opcional) e doure

Acrescente o cheiro verde, a farinha de mandioca ou de milho à gosto

No momento da fritura, não preencher totalmente o fundo da panela com o frango e miúdos, pois assim, procedendo, evita

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/1280-frango-rico-com-farofa-de-quiabo.html>