



## Receita de frango caipira com quiabo e polenta

O frango com quiabo é um ensopado, tipo de comida característica da culinária portuguesa, que foi trazida para o Brasil pelos colonizadores. Os ensopados eram preparados pelos colonos com carne de animais de caça ou animais criados em sítios e fazendas, como galinhas e porcos.

E se você ama um frango caipira com quiabo e polenta vai gostar da receita da boleira Alice Medeiros, de Hortolândia (SP). Ela aprendeu alguns truques da receita, como a forma certa de cortar o frango, com o pai, Ornan Medeiros, também apaixonado pela cozinha.

Veja abaixo os ingredientes e o passo a passo.

### Frango caipira com quiabo e polenta

#### Ingredientes do frango com quiabo:

- 1 frango caipira em pedaços
- 300 g de quiabo
- 3 dentes de alho
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de colorau
- Pimenta calabresa e sal a gosto
- Salsinha e coentro a gosto

Aqui vai uma dica: Para tirar a "baba" do quiabo, deixe ele de molho no suco de um limão por aproximadamente 30 minutos antes de cozinhar.

#### Modo de preparo:

Em uma panela de pressão coloque um pouco de óleo e deixe aquecer. Em seguida acrescente o alho e a cebola e deixe refogar. Depois de refogar coloque as partes do frango e dê uma bela mexida. Tempere com sal, colorau e pimenta calabresa. Misture tudo e vá cobrindo o cozido com água quente.

Tampe a panela e, quando ela começar a chiar, conte mais 15 minutos. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão. Experimente a consistência do frango: se ele estiver do agrado prossiga com a receita, se não, feche a panela e cozinhe até dar o ponto desejado.

Terminado o cozimento do frango, passe os ingredientes para outra panela e adicione o quiabo. Cozinhe por cerca de cinco minutos e finalize com cheiro verde.

#### Ingredientes da polenta:

- 5 colheres de sopa de fubá

- 1 litro de água quente
- 200 ml de água fria para dissolver o fubá
- 5 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 2 tabletes de caldo de galinha
- Sal a gosto

**Modo de preparo:**

Em uma tigela dissolva as 5 colheres de fubá em 200 ml de água fria. Em uma panela coloque um pouco de óleo e refogue o alho e a cebola. Acrescente os tabletes de caldo de galinha e o fubá diluído, mexa para misturar tudo e, em seguida, coloque a água fervendo.

Tempere com sal a gosto. Baixe o fogo para o médio e mexa sem parar por cerca de 20 minutos. Coloque o cheiro verde quando engrossar e está pronto!

Veja também: [Receita De Rolê De Frango](#)