

Quiabo, Carne Seca e Angu de Milho

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 250 gr de carne seca em tiras
- 250 gr de quiabo
- 1 tomate sem pele e sem sementes
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 200 gr de angu de milho (fubá hidratado e cozido com sal) pra acompanhar

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até começarem a dourar. Junte a carne e doure bem. Mexa de vez em quando. Enquanto isso lave e corte o quiabo em rodéias.

Coloque o quiabo na panela junto com a carne e acrescente o tomate, o sal e a pimenta. Adicione a água quente e cozinhe até que engrosse o molho.

Sirva quente com angu de milho.



2 Pessoas



45 Min



Médio

O quiabo - *Abelmoschus esculentus* - é um vegetal nutritivo e que se adaptou muito bem ao clima tropical do Brasil. Muito popular em várias regiões do país, de origem africana e trazido para o Brasil juntamente com povos escravizados durante o período colonial, o fruto do quiabeiro é um exemplo de utilização de ingredientes associado às mais importantes origens culturais brasileiras.

No Pantanal, o quiabo também é cultivado e utilizado na culinária local, valorizado não apenas pelo seu sabor, mas também pelos benefícios nutricionais, excelente fonte de fibras, vitaminas A e C, além de minerais como cálcio, ferro e potássio.

Nesta receita, compartilhada pela cozinheira de tradição Tereza Clemente Portinho, da Fazenda Santa Cruz, no Pantanal de Nhecolândia, a carne seca frita com vários temperos fica muito gostosa servida com quiabo. O prato fica ainda mais completo quando acompanhado de angu, que pode ficar mais saboroso com bastante queijo semi-curado e artesanal ralado. Uma receita que é uma delícia e simples de ser feita, caracterizada por ingredientes da culinária sertaneja e caipira dos interiores do Brasil.

