

SECONDI PIATTI

# Pollo con 'quiabo'

di: *Cookaround*

LUOGO: *Sud America / Brasile*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *molto bassa*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



## INGREDIENTI

3 kg di cosce e sopracosce di pollo  
6 spicchi d'aglio tritati  
sale  
'pimenta malagueta' (pepe) quanto basta  
½ tazze d'acqua calda  
600 g di 'quiabo'  
lavati  
asciuti  
senza punte e tagliati a rotelle  
2 cipolle grande tritate  
3 cucchiari di zuppa di succo di limone  
aceto

## PREPARAZIONE

**1** Disponga i pezzi di pollo in una scodella, condisca con aglio, sale e pepe quanto basta e

lasci riposare per 2 ore. Metta l'olio in una pentola e riscaldi a fuoco alto. Aggiunga il pollo e frigga girando ogni tanto, fino che il pollo sia dorato. Levi il pollo della pentola e lasci a parte.

Nella pentola, metta la cipolla per rosolare e aggiunga il 'quiabo', bagni con il succo di limone o l'aceto e frigga, sempre girando delicatamente per circa 10 minuti o fino che il 'quiabo' sia asciutto. Metta il pollo nella pentola e bagni con un po d'acqua calda, verifichi il tempo e se necessario aggiunga piu sale, cuocere per ancora qualche minuto.

Se preferite più saporito aggiunga il liquido del condimento del pollo per rosolare.

Abbinare con l' 'angu'.