

SECONDI PIATTI

## Pollo con 'quiabo'

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 piu saporito aggiunga il liquido del condimento del pollo per rosolare.

Abbinare con l' 'angu'.