**FRANGO COM QUIABO**

INGREDIENTES

* 300 g de coxa e sobrecoxa de frango limpos
* 1 dente de alho bem picado
* 1 folha de louro
* 30 ml de óleo
* 150 ml água quente/caldo
* 80 g de quiabo
* 30 g de cebola em cubos pequenos
* 1 unidade de limão (suco)
* 5 g de sal
* 5 g de pimenta malagueta

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o frango em uma tigela e tempere com o sal, o louro, o alho, e a pimenta à gosto e deixe descansar por 2 horas.

2. Coloque o óleo em uma panela e refogue o frango em fogo alto.  Deixe fritar até dourar por igual.

3. Acrescente a água quente e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando até que o frango esteja macio. Tire o frango da panela e reserve.

4. Escorra o excesso de óleo da panela deixando apenas o equivalente a duas colheres de sopa.

5. Corte os quiabos em rodelinhas de 1 cm.

6. Leve ao fogo novamente, junte o quiabo, a cebola e regue com o suco de limão.  Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.

7. Coloque o frango de volta na panela, junte um pouco mais de água e ajuste o tempero.  Cozinhe por mais 5 minutos.

8- Sirva com angu e arroz