

# Frango com Quiabo

## Receita da D. Maria Geralda

Ana Cristina Fricke Matte<sup>1</sup>

<sup>1</sup>UFMG/Faculdade de Letras/Laboratório SEMIOTEC, anacrisfm@ufmg.br

**Descrição abreviada:** Receita tradicional mineira informada verbalmente pela Dona Maria Geralda das Graças Silva.

**Palavras-chave:** frango, quiabo, comida mineira, receita salgada

### 1. História

Dona Maria Geralda das Graças Silva presta serviços domésticos há mais de 55 anos, primeiramente no interior de Minas Gerais, mas a maior parte do tempo em Belo Horizonte. Geralda trabalha comigo desde 2007 e é uma cozinheira de mão cheia. Nesses anos em que trabalhamos juntas e tomamos muitos cafés da manhã conversando animadamente, trocamos muitas vezes conhecimentos culinários, eu com dicas sobre alimentação saudável e ela com receitas e dicas de temperos e opções inusitadas, como o arroz com manga verde, uma de suas delícias.

Não faz muito tempo, minha filha mais velha estava grávida e ligou de São Paulo com um desejo: precisava comer o frango com quiabo da Dona Maria. Assim, no dia em que a Dona Maria veio tomar café da manhã comigo, ela me passou a seguinte receita.

### 2. Ingredientes

1 frango em pedaços

um tanto bom de quiabo

um pouquinho de óleo

umas duas cebolas picadas

uns dois dentes de alho picados

### 3. Modo de fazer

Coloque o frango no forno, num tabuleiro sem óleo, para assar, a fim de tirar a gordura. Escorre a gordura e reserve.

Pique o quiabo e reserve.

Numa panela com um pouquinho de óleo, refogue o quiabo. Cubra com água quente.

Quando estiver quase cozido, junte o frango, a cebola e o alho. Mexa bem.

Deixe ferver, sem tampar, até ficar pronto.

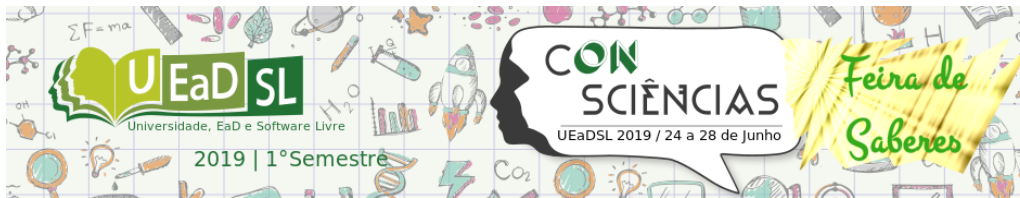
Sirva com arroz. Pode ser congelado para comer noutro dia.



*Figura 1: Asse o frango em pedaços antes de usar, para tirar a gordura. Imagem do site <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-frango-com-quiabo-e-batata-1209.html>*



*Figura 2: Prato de frango com quiabo. Imagem do site <https://br.recepedia.com/receita/193526-frango-com-quiabo>*



## 5. Conclusão

Minha filha fez e aprovou a receita. Eu não fiz ainda, mas tenho uma boa desculpa: bem melhor confiar na mão experiente da Dona Maria! É daquelas que a gente come, lambe os beijos e pede mais.

## Referências

SILVA, Maria Geralda das Graças. Receita de Frango com Quiabo. Compartilhada oralmente em consulta informal, na cidade de Belo Horizonte, em 03 de abril de 2018.