



## Quiabo assado com tomate e gengibre

### INGREDIENTES

500 gramas de quiabos  
5 colheres de sopa de azeite  
2 dentes de alho  
1 pedaço de gengibre (10 gramas aproximadamente), picadinho  
¼ colher de chá pimenta calabresa  
300 gramas de tomatinhos cereja (ou 3 tomates grandes bem maduros)  
2 colheres de sopa de açúcar  
1 ½ colher de sopa de coentro picado  
Sal e pimenta

### MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Prepare o quiabo: com uma faca, corte a pontinha do caule dos quiabos tomando cuidado para não expor as sementes. Esse detalhe é fundamental para não criar a textura gelatinosa dentro do legume.
2. misture o quiabo com 3 colheres de azeite, sal e pimenta do reino. Leve ao forno por 15 a 20 minutos ou até ficar tenro porem ainda crocantes.
3. Enquanto isso, prepare o molho. Numa frigideira grande, aqueça o azeite. Junte o alho picado, o gengibre e a pimenta calabresa. Frite por 2 minutos . Adicione os tomates, o açúcar, e sal e pimenta a gosto. Cozinhe o molho por 10 minutos até ele engrossar um pouco.
4. Quando o quiabo estiver pronto, retire do forno e ponha na frigideira com o molho. Esquente por mais 2 minutos. Sirva quente ou à temperatura ambiente, com o coentro picado por cima.

Fonte: Simplesmente delicia