

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Caril de Frango

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 peitos de frango
1 chávena de ervilhas congeladas
1 alho francês
1 malagueta vermelha pequena
coentros picados q.b.
4 c. de sopa de azeite
1/2 copo de vinho branco

Informação nutricional

Energia	219,1 kcal	11%*
Proteínas	18,4 g	37%*
Lípidos	13,2 g	19%*
Hidratos de Carbono	5,7 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Corte os peitos de frango em tiras e o alho francês em fatias. Corte a malagueta ao meio, retire as sementes com a ajuda de uma colher de chá e em seguida corte-as em fatias.

2. Abra a embalagem de Caril de Frango MAGGI, retire o saco e abra-o, coloque uma camada de frango, em seguida deite um pouco do tempero, sem seguida um pouco de ervilhas, alho francês e malagueta, mais um pouco de tempero e assim sucessivamente até os ingredientes acabarem.

3. Polvilhe com os coentros e adicione o vinho e o azeite, mexa bem e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC durante 35 minutos. Sirva o caril de frango com arroz. Receita por Margarida Magalhães.