

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Caril de Frango com Noodles Maggi

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

4 coxas de frango
1 cebola
1 dente de alho
1/2 malagueta vermelha
1 limão
2 fatias de abacaxi
1 c. de sopa de caril em pó
1 lata de creme de coco
250 ml de água
azeite q.b.
sal q.b.
1 embalagem de Noodles MAGGI Fusion Pasta Oriental Frango

Informação nutricional

Energia	411,6 kcal	21%*
Proteínas	19,8 g	40%*
Lípidos	31,0 g	44%*
Hidratos de Carbono	14,8 g	6%*

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

Preparação

1. Corte a cebola em rodelas finas e refogue no azeite juntamente com o alho esmagado e a malagueta sem sementes.
2. Junte o frango e o caril e deixe cozinhar durante 20 minutos.
3. Acrescente o ananás partido em pequenos cubos e o creme de coco. Deixe cozinhar durante mais 10 minutos, sem a tampa, para engrossar o molho.

4 Para os noodles, aqueça 250ml de água num tachinho com o tempero.

5 Assim que começar a ferver, junte os noodles e deixe cozinhar até que toda a água seja absorvida. Junte uma colher de sementes de cominhos e envolva bem.

6 Sirva o caril com os noodles.