



Receitas em vídeo

Pratos Principais

Gambas com Creme de Caril e Arroz

Vê como cozinhar estas Gambas com Creme de Caril, uma receita ideal para o fim-de-semana que pode ser acompanhado por arroz ou salada.

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

200 g de arroz
1 cubo de MAGGI Caldo de Carne
600 g de gambas
2 c. de sopa de caril
200 ml de leite evaporado
1 maçã
1 cebola
2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|-------|
| Energia | 860,6 kcal | 43%* |
| Proteínas | 66,8 g | 134%* |
| Lípidos | 21,9 g | 31%* |
| Hidratos de Carbono | 97,2 g | 37%* |

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

Preparação

- 1 Refogar a cebola picada num pouco de óleo; logo que ganhe cor, acrescentar a maçã em pedaços e refogar mais alguns minutos, a lume brando.
- 2 Acrescentar caril, deixar refogar alguns minutos, e por fim, verter o leite evaporado e cozinhar ainda mais alguns minutos, em lume brando, sem deixar ferver.
- 3 Temperar as gambas com sal e assá-las na grelha com umas gotas de óleo.
- 4 Cobrir com creme de caril e servir acompanhadas de arroz branco, apenas cozido com um cubo de caldo.
- 5 Nota: Utiliza um caril suave se não desejas que seja muito forte.