



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Frango Tandoori

🕒 360 min.

👉 Fácil

👉 Económico

🍽️ 6 doses

### Ingredientes

- 1 c. de sopa de sumo de limão
- 1/2 c. de sopa de gengibre
- 2 dentes de alho esmagado
- 1 c. de chá de chá de pimentão doce
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 2 c. de sopa de tandoori masala
- 1 cebola pequena
- piripiri em pó q.b.
- sal q.b.
- 1 chávena de arroz
- 2,5 chávenas de água
- 1/2 c. de chá de açafrão em pó
- sal q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 150,8 kcal | 8%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 3,3 g      | 7%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 0,6 g      | 1%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 32,2 g     | 12%* |

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

### Preparação

- 1 Corte o frango em pequenos pedaços e faça-lhe cortes diagonais, de aproximadamente 2 cm, em cada pedaço, para que a marinada possa penetrar bem.
- 2 No almofariz junte o alho, o sumo de limão, o gengibre, o pimentão doce e o piripiri, esmague bem a mistura e passe-a sobre o frango, deixando assim por uma hora.
- 3 No liquidificador/ copo varinha mágica, bata o iogurte com o tandoori masala, a cebola e o sal.

- 4 Misture a marinada no frango, tape o recipiente com película aderente e deixe no frigorífico por, pelo menos, 4 horas ou de um dia para o outro.
- 5 Grelhe o frango na churrasqueira/frigideira com grelhador ou leve a forno, bem quente, até que fique tenro.
- 6 Arroz de Açafrão:
- 7 Leve a água ao lume e, quando ferver, junte-lhe o arroz, o sal e o açafrão, mexa com uma colher, tape o tacho e deixe cozer até ficar sem água.