

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

Energia	150,8 kcal	8%*
Proteínas	3,3 g	7%*
Lípidos	0,6 g	1%*
Hidratos de Carbono	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.