

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Caril de Camarão

35 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

1 c. sopa caril madras
1 c. chá coentros em pó
1 /2 c. chá cominhos
400 ml leite de coco
1 cebola laminada
3 dentes de alho picados
2 c. sopa gengibre ralado
1 maçã verde (Granny Smith)
3 tomates sem pele e picados
100 g ervilhas

Informação nutricional

Energia	92,2 kcal	5%*
Proteínas	3,2 g	6%*
Lípidos	2,7 g	4%*
Hidratos de Carbono	14,4 g	6%*

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

Preparação

1. Aqueça o óleo de amendoim e salteie a cebola e o gengibre, até que a primeira se encontre translucida e ligeiramente caramelizada.
2. Acrescente as especiarias (caril, coentros em pó e cominhos) e cozinhe por 2 minutos. Junte o tomate picado e os dentes de alho, envolva e adicione as ervilhas, a cenoura e a batata. Tempere com sal e pimenta de cayenne, baixe o lume e cozinhe os legumes até que estes se encontrem tenros.
3. Junte o leite de coco e deixe ferver, acrescentando, em seguida, o camarão previamente temperado com sal e pimenta preta e a maçã em pedaços. Cozinhe por mais 8 minutos e rectifique o sal e a pimenta de cayenne.
4. Sirva polvilhado com coentros frescos picados e acompanhe com arroz basmati.