

Pratos Principais | Acompanhamentos

Caril de Legumes com Leite de Coco e Natas

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

60 g de rábano
60 g de funcho
60 g de pimento vermelho
80 g de ervilha torta
100 g de cogumelos Paris
100 g de curgete
100 g de alho francês
200 ml de leite de coco
100 ml de Natas Longa Vida Original
40 g de caril de madras
gengibre q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	191,8 kcal	10%*
Proteínas	3,4 g	7%*
Lípidos	16,8 g	24%*
Hidratos de Carbono	7,2 g	3%*

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

Preparação

1. Corte a curgete, o pimento e o rábano em cubos regulares, os cogumelos em quartos, lamine o funcho e o alho francês.
2. Salteie os legumes em azeite bem quente até ganharem cor ou até amaciarem, acrescente o caril e envolva bem. Acrescente agora o leite de côco e as natas.
3. Tempere com umas raspas de gengibre e corrija os temperos com sal e pimenta.