

CARIL DE FRANGO COM MAÇÃ VERDE



INGREDIENTES

- 800 G DE PEITOS DE FRANGO, EM CUBOS
- 1 CEBOLA
- 3 DENTES DE ALHO
- AZEITE Q.B.
- 3 C. SOPA DE POLPA DE TOMATE
- 1 C. CHÁ DE GENGIBRE FRESCO, RALADO
- 2 C. SOPA DE CARIL
- 1 C. CHÁ DE AÇAFRÃO
- 1 PAU DE CANELA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 CÁLICE DE VINHO BRANCO (40 CL)
- 100 ML DE LEITE DE COCO
- 1 MAÇÃ, VERDE, REGADA COM SUMO DE UM LIMÃO
- COENTROS FRESCOS PICADOS NA HORA
- ARROZ BASMATI Q.B., PARA ACOMPANHAR

CONFEÇÃO

1. Colocar na taça da Companionxl com a ultrablade, a cebola e o alho e picar na Velocidade 1, por 15 segundos.

2. Retire a lâmina e substitua-a pelo acessório misturador. Junte o azeite à cebola e aos alhos, até que este cubra o fundo da taça. Adicionar o caril, o açafão e o gengibre fresco ralado e iniciar o programa Cozedura Lenta P1 por 4 minutos. Juntar as tiras de pimento, os cubos de frango, assim como a polpa de tomate, o louro, o pau de canela e o vinho branco. Tempere de sal e programar novamente Cozedura Lenta P2 a 95°C por 40 minutos. A dez minutos do fim, juntar o leite de coco e continuar a cozedura.

3. Servir este caril com os cubos de maçã e arroz basmati.