



Caril de batata doce com grão e amendoins

Categoria
Vegetariano

Tempo de preparação
Médio

Dificuldade
Médio

Custo
Médio

Com quem?
Com a família

Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

Q.b. de Gallo Azeite

- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 2 pimentos vermelhos picados
- 1 malagueta picada
- 2 colheres de sopa de caril em pó
- 1 colher de sopa de garam masala
- 400ml de leite de coco
- 600g de batata doce aos cubos
- 200g de grão cozido
- 100g de espinafres
- 50g de amendoins picados
- Q.b. de coentros picados
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta

Modo de preparação

1

Refogue em Gallo Azeite a cebola e o alho juntamente com a folha de louro.

2

Junte o pimento, a malagueta e deixe cozinhar por 2 minutos.

3

Acrescente o caril, o garam masala, misture por 1 minuto.

4

Junte o leite de coco, envolva e adicione as batatas doces aos cubos e deixe cozinhar em lume brando por cerca de 12 minutos.

5

Adicione o grão, os espinafres, envolva e deixe ferver por mais 1 minuto.

6

Sirva com os coentros, os amendoins picados e arroz basmati para acompanhar.

Produtos utilizados



Azeite

Azeite

Veja também

✖ Vegetariano ⓘ Médio 🍽 Fácil

Couscous de verão com feta e limão

✖ Vegetariano ⓘ Rápido 🍽 Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

✖ Vegetariano ⓘ Médio 🍽 Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

✖ Vegetariano ⓘ Médio 🍽 Fácil

Tofu picante com alga nori

✖ Vegetariano ⓘ Médio 🍽 Fácil

Falafel



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide