

ALMÔNDEGAS COM MOLHO DE CARIL

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

800g de carne de vaca picada
3 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande picada
Meio pimento verde cortado em cubinhos
3 dentes de alho picados
Coentros picados
Gengibre fresco
1 colher de sopa de caril em pó
1 colher de chá de açafrão em pó
1 colher de chá de cominhos
Picante q.b.
250 ml de leite de coco
125g de iogurte natural
Sal q.b.
Farinha para polvilhar



Tempo de preparação: 40 minutos
Custo: 9.50 € | Custo por pessoa: 2.37 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/almondegas-molho-caril-25571/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere a carne com sal e misture.
Polvilhe um prato com farinha.
Faça bolinhas com a carne e coloque sobre a farinha.
Polvilhe as almôndegas com farinha.
2. Num tacho largo, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e o pimento.
Mexe e deixe refogar.
Ao refogado, junte os coentros e mexa.
Adicione um pouco de raspa de gengibre, o caril, o açafrão, os cominhos, o leite de coco e o iogurte.
Misture tudo muito bem.
Tempere com picante a gosto.
3. Logo que comece a ferver, adicione as almôndegas.
Deixe cozer em lume médio aproximadamente 15 minutos.
De vez em quando, mexa com cuidado.
Depois da carne cozinhada e o molho apurado, está pronto a servir.
Acompanhe este prato com arroz basmati.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com