

CARIL DE FRANGO

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

1 frango grande cortado em pedaços
400ml de leite de côco
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1dl de natas
3 colheres de sopa de óleo
3 colheres de sopa de azeite
1 chávena de chá de caldo de galinha
Sal q.b.
Malaguetas q.b.
Caril em pó
280g de arroz basmati

PREPARAÇÃO

Num tacho largo, coloque o azeite e o óleo.

Deixe aquecer e junte a cebola picada.

Deixe refogar um pouco, junte os alhos e deixe refogar tudo.

Junte os pedaços de frango e 2 colheres de sobremesa de caril.

Tempere com sal e junte as malaguetas.

Deixe fritar um pouco.

Junte o caldo de galinha e deixe ferver mais 3 minutos.

Junte mais 2 colheres de caril e o leite de côco, mexa tudo, tape e deixe o frango cozer no leite durante 20 minutos.

Numa panela com água a ferver temperada com sal leve o arroz a cozer.

Junte umas gotas de limão para o arroz ficar branquinho e deixe cozer durante 12 minutos.

Depois de cozido, retire o arroz e passe por água e escorra-o.

Depois de escorrido, coloque-o num prato e espalhe-o.

Mexa o frango de vez em quando para não agarrar no fundo e após os 20 minutos junte as natas, mexa tudo e apague o lume.



Custo: 7.90 € ; Custo por pessoa: 1.58 €

<http://www.saborintenso.com/f16/caril-frango-151/>