

FRANGO COM IOGURTE E ESPECIARIAS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

1 frango com cerca de 1800g cortado em pedaços
4 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
1 pimento vermelho cortado em tiras
2 dentes de alho picados
1 folha de louro
600 ml de caldo de galinha
1 colher de sopa de caril em pó
1 colher de sopa de Açafrão das Índias em pó
1 colher de chá bem cheia de cominhos em pó
1 colher de chá de colorau
1 colher de chá bem cheia de gengibre fresco ralado
125g de iogurte natural
Coentros picados
Coco ralado
Sal q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Custo: 5.80 € | Custo por pessoa: 1.16 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/frango-iogurte-especiarias-36357/>

PREPARAÇÃO

1. Num tacho largo leve ao lume o azeite, a cebola, o alho, o pimento e a folha de louro.

Mexa e deixe refogar sem deixar alourar.

2. Junte os pedaços de frango.

Tempere com sal.

Mexa e deixe fritar um pouco até a carne alourar.

3. Junte o gengibre, o açafrão, o caril, os cominhos, o colorau, os coentros picados, o iogurte e o caldo de galinha.

Mexa bem.

Tape e deixe cozinhar em lume médio durante 40 minutos.

4. Passado os 40 minutos, quando a carne estiver bem passada e o molho apurado, apague o lume.

Sirva o frango polvilhado com coco ralado e folhinhas de coentros, acompanhado de arroz Thai Jasmine ou 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