

CARIL DE LULAS E CAMARÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 30 MINUTOS

1 kg de lulas cortadas em argolas
600g de camarão com o corpo descascado
90 ml de azeite
1 cebola grande picada
2 dentes de alho picados
1 molhinho de coentros picados
1 colher de chá de gengibre em pó
1 colher de chá de açafrão em pó
1 colher de chá de cominhos em pó
1 colher de sopa de caril em pó
1 colher de sopa bem cheia de polpa de tomate
125g de iogurte natural
200 ml de natas
Picante q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola e os alhos.
Mexe e deixe refogar.
Junte os coentros.
Mexe e deixe fritar um pouco.
2. Junte as lulas.
Tempere com sal e picante a gosto.
Mexe e adicione os cominhos, o gengibre, o açafrão, o caril e a polpa de tomate.
Misture muito bem.
Junte o iogurte, mexa, tape e deixe cozinhar durante 10 minutos em lume moderado.
3. Passado os 10 minutos, junte o camarão e envolva com cuidado.
Tape e deixe cozinhar até ganharem cor.
4. Por fim, junte as natas.
Mexe e logo que comece a ferver, apague o lume.
E está pronto a servir.
Acompanhe este prato com arroz basmati branco.

Custo: 4.50 € ; Custo por pessoa: 1.12 €

<http://www.saborintenso.com/f17/caril-lulas-camarao-14932/>

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