

CREME AVELUDADO DE FRANGO COM CARIL

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 40 MINUTOS

1 perna de frango do campo
Meia cebola
1 cenoura pequena
1 cubo de caldo de galinha (opcional)
80g de manteiga
1 parte branca de alho francês
1 colher de sopa bem cheia de farinha
1 colher de sopa bem cheia de caril em pó
200 ml de creme de culinária de soja
150g de arroz cozido
1800 ml de água
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, coloque a água e tempere com sal.
Junte o cubo de caldo de galinha (opcional), a cenoura, a cebola e a perna de frango.
Tape e deixe cozer durante 25 minutos.
2. Depois do frango cozido, retire para um prato, a perna, a cenoura e a cebola.
Reserve o caldo da cozedura.
Rejeite a cebola e a cenoura.
3. Numa outra panela, leve ao lume a manteiga e o alho francês.
Mexe e deixe refogar até o alho francês ficar com um aspecto vidrado.
4. Entretanto, limpe o frango de peles e de ossos e desfie a carne.
5. Depois do alho francês refogado, junte a farinha e mexa.
Junte o caril e envolva bem.
Aos poucos, junte o caldo de cozer o frango e deixe ferver.
6. Quando começar a ferver, junte o creme de culinária de soja, o frango e o arroz.
Mexe e quando começar a ferver, apague o lume e sirva.

Custo: 3.50 € ; Custo por pessoa: 0.58 €

<http://www.saborintenso.com/f19/creme-aveludado-frango-caril-7007/>

www.saborintenso.com