

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. Mexa 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